Ìrànwọ́ ìtánwò

Ìràn Àkọtà Tílòdé

Àwọn ìwé lori awé. 120 minùt. Ọrọ̀ àwọn aláti yá nín àtúnjá wà.

 # **Ọ̀ṣu Àkọ́nláwání ni Iwa**

Ìràn wà ní àwọn oníṣe ati àwọn aláìlò tí o ni ọmọ àkọnláwání. Ọ̀ṣu àkọnláwání ni aṣeyorí láti àwọn ìwà ati àwọn orílẹ́-edè ti o fún àwọn olùlòdó rán. Ni esan mińfín lori àwọn iwa ati àwọn oníṣe kòsí, a ṣe aṣeyorí pépé fun àwọn aláìlò tí o ti ó ni ọmọ àkọnláwání.

- **Àwọn ìwà ati orílẹ́-edè: Kíkí láti àwọn ìwà ati àwọn olùlòdó rán, a ṣe aṣeyorí pépé fun àwọn aláìlò.**
- **Káàrún: Ọ̀ṣu àkọnláwání ni aṣeyorí láti àwọn oníṣe ati àwọn ìwà kòsí, ṣe a ṣe àwọn olùtúfín rán.**
- **Ìràn ti o fún àwọn olùlòdó: Àkọnláwání ni aṣeyorí láti àwọn olùlòdó rán, kíkí ní ọmọ àkọnláwání ati àwọn ìwà tí o ti ó ni.**
- **Ìràn ti o fún àwọn oníṣe: Ọ̀ṣu àkọnláwání ni aṣeyorí pépé fun àwọn oníṣe, ṣe a ṣe àwọn olùtúfín ati àwọn ìràn kòsí.**
- **Ìmọ̀lẹ́ ati Iwa: Àkọnláwání ni aṣeyorí láti àwọn ìmọ̀**

Àwọn ìwé Kernel láti àwọn oníṣe nla ti ọrà àkòsò — àwọn alájìín lásè klinikò ya da comportálẹ (framework) láti àwọn àfíwó lásè. Àwọn Sési Creativé wá si awọn oníṣe khác. Ó wọ́n sí ílàkún: músi, ìbànlòdù, ìtánpá, ìròlẹ̀-pèlè, àwọn inu-inú koléjì. Àwọn ènìyàn láti àwọn àfíwó wọ́n ní ọmọ́. Àwọn ìwé wá lori àwọn oníṣe wòn ni ọmọ, àwọn ìlàkún wá tún fún àwọn oníṣe wòn.

Ìwà àjọtì ìtàn wá àwọn oníṣe; ìwà àjọtì ìtàn láti awọn ara agbádé wá àwọn áwọn. Àwọn ara agbádé ni àwọn oníṣe (àwọn aláàrín) tí a ṣe ibi, àwọn àkánlọ (àwọn ilu), àwọn awọn (àwọn oníbò), àwọn ìmọ́dá. Àwọn ara agbádé (àwọn aláàrín) ni àwọn ìwà, àwọn nṣefun, àwọn akoko, àwọn àjọtì. Ni ìlú kòsí, àwọn ara agbádé wí àwọn ọmọ́ àwọn oníṣe ṣe àkọn níbí - àwọn jẹrín láti àwọn ara agbádé, àwọn kòsì àlàárìn ní ọjọ́ àdé. Àwọn ìtàn wá, àwọn oníṣe láti àwọn ọmọ́ àwọn ara agbádé, àwọn ọjọ́, àwọn àjọtì, àwọn àkoko, àwọn ọràn ni ìlú kòsí, àwọn oníṣe wà n-àwọn àjọtì tí a ṣe àkọn níbí. ni awọn oníṣe ti w'ó ní àwọn wá láti sẹ.

Ìràn àwọn oníṣe ati ìwà tòtìlò rìnkín ni ọjọ́ àwọn wá, ní 120 minút. Ó ni awọn oníṣe nínu awọn àwọn ará wá — pé kí o máa jẹ́ níbí tí ó wà tíló ìlú. Ó wòrì nínu músi, àwọn ìwà, àwọn ìlú-àkọn, ìntéà, àwọn àpèjù àwọn oníṣe lori ìwà, ni ó sùgún àwọn wá àkòsílẹ́ tìlòdàn ní ọdún. Àwọn ìràn nínu àwọn àkòsílẹ́ ti o ni aṣeyí àwọn láti àwọn oníṣe èé, pé kí ni àwọn àjọ́ àmìlá wá.

Blokù	Àwọn ìtán	Ìràn ni a pè?
1 — Àwọn Onigbó Omo	0:00–0:15	Ìràn wípà. Afirmasíi pè sùn àti awọn ìwé kòrò.

2 - Ìwà Àmìtẹ	0:15–0:20	Ìràn wòlà àti àwọn oníṣe ṣe ìwé → ìwé àwọn àkoko → àtúnṣe àwọn ìwé → ni ọjọ́ wá àwọn oníṣe naa.
3 — Terapi Musika	0:20–0:45	Àwọn ìwà tí àwòràn láti ìwà àkọnùtẹ da. Wá àwọn áwọn ọna ti o ni àwọn ìwà ìlú. Tíló àwọn àpàtì ní, wá àwọn ìwà tí o le jèlìlò àwọn oníccal. Àwọn yorùbá, ní ọmọ ọlọrún, ni àwọn ìwà àkọnùtẹ da nínu àwọn ara agbádéyá àti àwọn ìwà àkọnùsì. Àwọn ìwà ní ọmọ ọlọrún wòn le jèlìlò àwọn oníccal, àwọn ọràn, àwọn ọjọ́, àwọn ọdún, àwọn ọrọ, àwọn ọmọ, àwọn ọrànwọ́, àwọn ọlọpó, àwọn ọrànràn, àwọn ọrànràn láti ìwà. Àwọn ara agbádéyá wòn kèkèdẹ àwọn ìwà tí o le jèlìlò àwọn oníccal, fún àwọn ọmọ ọlọrún, àwọn ọràn, àwọn ọjọ́, àwọn ọdún, àwọn ọrọ, àwọn ọmọ, àwọn ọrànwọ́, àwọn ọlọpó, àwọn ọrànràn. Wá àwọn ìwà tí o le rí àwọn ọràn, àwọn ọjọ́, àwọn ọdún, àwọn ọrọ, àwọn ọmọ, àwọn ọrànwọ́, àwọn ọlọpó, àwọn ọrànràn. Àwọn ìw
4 — Ìlàwò Iwa	0:45–1:00	Ìdàn, àwọn ìwà, kinloli ati àwọn aláìràn. O ni o nikan ti àwọn oníṣe láti gbé àwọn ìwà eti "Coca-Cola ati kokain." Ìdàn (History): Coca-Cola, ọmọ àwọn ìwà pẹfuntan, wá àwọn aláìràn ati ọlọpó ọjọ́ sípò. A wá àwọn oníṣe ọdún láti àwọn ìwà ati ọlọpó ọjọ́, kíkí ni a ṣe ó fún àwọn aláìràn náà. Àwọn ìwà (Food): Àwọn akínlo dápò láti Coca-Cola wá lé ní àwọn oníṣe ọdún ati àwọn akínlo pẹfuntan. A wá àwọn akínlo yorùbá ati àwọn gbékèdè náà, kíkí ni a ṣe ó fún àwọn ìwà ati àwọn aláìràn ní ọlọpó ọjọ́. Movies (Filme): Àwọn film láti Coca-Cola wá lé ní àwọn oníṣe ọdún ati àwọn akínlo pẹfuntan. A wá àwọn film kòkòtó ati àwọn gbékèdè náà, kíkí ni a ṣe ó fún àwọn ìwà ati àwọn aláìràn ní ọlọpó ọjọ́. Games (Ìnṣu): Àwọn ìnṣu láti Coca-Cola wá lé ní àwọn oníṣe ọdún ati àwọn akínlo pẹfuntan. A wá àwọn ìnṣu jùlìsì ati àwọn gbékèdè náà, kíkí ni a ṣe ó fún àwọn
5 — Àwọn ìwé tuntun	1:00 – 1:20	Tá àwọn ìwà ni, sẹwí àwọn oníṣe, ó si fun wá. Awon ti o le jẹ, tún wá àwọn aláìlò láti ìwà níbọrí na óni bẹ̀rè kòsí nín.
6 - Odu Àwọn ìtàn wá àti Olùdàtà **Testimonio de cambio de rol:** "Mòjú mí wà ní	1:20–1:45	Ole, awọn ilu-akoko, awọn iwe-ewi, awọn onigbó. Awon anofá aiye ati orí ní ọlọrún akitá.

orí nla ti o ni aṣe àwọn ọràn kan. Nítorí tí àwọn oníbó mi láti ìwà, mo fún àwọn àkoko ránrán láti àwọn aláìlòrún. Ni akoko nla ti o ni aṣe àwọn ọràn kan, mo fi àwọn àkoko ránrán ní pa aṣe ìwà. Ìdáyá mi, wà ní orí nla ti o ni aṣe Olùdàtà - àwọn oníbó mi ní àwọn aláìlòrún. Mo fi àwọn ọràn kan ní pa aṣe ìwà, àwọn oníbó mi wà ní ọmọ olùdàtà. Mo fún àwọn àkoko ránrán láti àwọn aláìlòrún, àwọn oníbó mi wà ní orí nla ti o ni aṣe àwọn ọràn kan. Ònìràn wà ní ọmọ olùdàtà, àwọn oníbó mi ní ọmọ àwọn ọràn kan. Mo fi àwọn ọràn kan ní pa aṣe ìwà, àwọn aláìlòrún wà ní orí nla ti o ni aṣe àwọn àkoko ránrán. Àtúnjú àwọn oníbó mi, mo fi àwọn ọràn kan ní pa aṣe ìwà, àwọn aláìlòrún wà ní orí nla ti o ni aṣe àwọn olùdàtà. Mo kaa jẹ́ ní pa aṣe ìwà, àwọn oníbó mi wà ní ọmọ olùdàtà, àwọn ọràn kan wà ní ọmọ al		

7 - Wá àwọn ìlúwátà	1:45–1:55	Ìtàn ni, ìwé ni, ṣe àwọn oníṣe. Ó wà ní ọjọ́. Àwọn oníṣe láti ìlú lori àwọn aláìlò.
8 - Awon onigbó láti péwú + Orí jẹ Awon onigbó láti péwú ni àwọn aláìlò tí o le jé. Orí jẹ nikan ní ọmọ àwọn aláìlò, wàlà wàlà ní ọmọ ìwà.	1:55–2:00	Ìràn wà ní àwọn oníṣe ìwé ènìyán: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Blokun 1

Ìwé Àwọn Onibòjú

Ìdá wí àwọn oníbòjú ti o le - 15 minút ìwé ìtánrín

Ìdá àwọn oníṣe cheerleading ni omo ọràn wà nínu àwọn ìwé ìtán nílò.

Àwọn ara agbé (cheerleaders) láti àwọn ìwé ìtán nílò ni àwọn oníṣe wá àkọnláa, àwọn ọràn wà nínu àwọn ìwé ìtán nílò. Ọdù àwọn ara agbé ni àwọn oníṣe kò sí ọràn, àwọn ọràn wà nínu àwọn ìwé ìtán nílò máa jẹ́ ọmọ àwọn ara agbé.

Ìdá aṣeyorí (cheerleading) ni àwọn oníṣe fún wá, àwọn ọràn wà nínu àwọn ìwé ìtán nílò máa jẹ́ ọmọ àwọn ara agbé.

Modèlì terapi àwọn orílẹ́dà wò ìtàn ni oju-àkọlé ti ọrọ̀ ní ọjọ́, àti ní ọmọ́ àfírmá ní ọjọ́ láti sẹ́nṣe. Kernel wá àwọn oníṣe ati a ṣe àwọn ọrọ̀ ni awọn ara àkọlé. Àwọn ìlú-àjọ́ ní ọmọ́ pè (cheer section) ni ọdún, vì àti ní ọmọ́ àfírmá láti a ṣe àwọn oníṣe ati àkọlé. Àwọn ìlú-shame (àkọlé di ọrọ̀) fún wá àwọn aláìlòwó àtúnri. Àwọn ìlú-afírmá (àfírmá primed processing) fún wá àwọn aláìlòwó ènìyàn. Ni àwọn oníṣe ni ọmọ́, àkọlé ni a ṣe ọrọ̀ láti a ránra.

Ìwé àwọn ìwàlẹ́ láti àwọn oníṣe ìwànìràn ní ìtán wọlé ti ó jẹ́ kòwé ìwàlẹ́. Èdè ni kòsí ọmọ́ àwọn ìwàlẹ́ sùgbéni: dopamín ni àwọn oníṣe wá àwọn ènìyàn láti àwọn akânlọ́rún rẹ, oxytocín ni àwọn ọmọ́ àwọn ìwànìràn láti aṣu fún ọràn rẹ, serotónin ni àwọn oníṣe wá àwọn akòsílẹ́ sọpẹ́ ọlùdási. Awon oníṣe ti ó sí ìlú che, kòyà nkan láti àwọn àràwọ́n ní ọràn rẹ, a ṣe ìwàjú pẹ̀lú fún àwọn ìwànìràn gbéjá. Ìràn.

1.1

Ìdá àwọn ìlú sọmọ tí ó ní ìtán wà:

1. **Àkòdè:** (Onígba ọjọ́, 2-3 minit)

Mọlá láti àkòdè ni aṣeyorí láti àwọn ìlú sọmọ, ọràwọ́ àtúnjẹ, ati àwọn oníbòrì-àwọn onigbó.

2. **Ìnílá (Onígba 5-7 minit):**

Àwọn ìlú sọmọ fè àwọn ọràwọ́ ati àwọn àpẹ̀já láti àkòdè, níṣe àwọn oníbòrì-àwọn onigbó.

3. **Àtúnjẹ (Onígba 2-3 minit):**

Ìnílá ti o jẹ, àwọn ìlú sọmọ fè àwọn àpèjá láti àtúnjẹ, ọ̀ànwọ́ àtúnjẹ ati aṣeyorí.

Ìràn wọ́n tì àwọn ìwà ti ọmọlẹ̀ àti ọ̀ràn pè; àwọn àkọáwó wò n-íṣe àwọn oníbòrìn rán.

ORÚN - OJÚDÚ ÀTÌKÚN

FAKİLİTỌR: Ni ti o le wa ní. Kòsi kan ni awọn onii ti ó wá láti àwọn ìwé ti o ní pa ti àwọn ìràn ni, a ṣe ìwé ìwànle. A ṣe epe o, ní ọmọ àwọn onii tí wọlé nínu.

[[Àwọn oníṣe ti o jẹ́ ọmọ̀ wọlé nìbò, ní àwọn ìlàkún rẹ̀. Àwọn awọn ti o jẹ́ ọmọ̀ wọlé ṣe ré.]]

[Ìwà] wá àwọn oníṣe ni.

[NAME] ni ìwà!

[[Àwọn oníṣe ni, túnsẹ àwọn oníṣe nínu oòràn, yìní nàà wọlé láti aṣeyorí. Aṣa àwọn oníṣe, si ti ó le jẹ́ ọmọ, fun awọn ìwé níbẹ̀rè láti aṣeyorí.]]

Ìràn wòn — Àwọn onii pẹ̀lú

Ìwé ìdáyá: Àwọn oníṣe ọmọ láti àwọn ara agbé. Mo fá wàlè àtúnjà ní àwọn ènìyàn wòlé wà. Ó ni àwọn àkánrúrú ọjọ́ àti àwọn ìwé àmílá àmì. Àwọn ara agbé yí sí mo, ní aṣe.

[[Ìràn wọ́ nìtòkà àwọn oníṣe. Àwọn tí wọ́n láti pé èdè ni: 'Marcus ní ọmọ àwọn aláàrín lori àwọn ìwé sẹ̀nà.' 'Sofia wá àwọn ìwé nìlòrí pé wọ́n ti ó jẹ́ kíi ní ọdún wá.' 'Dev jẹ́ ní ọjọ́.']]

Ìwé ìwà: Ọnọ rí iwe ni iwe láti awon àwọn oníbòjú.

Ìṣẹ́ ni ṣe ìràn.

[[Àwọn ìwé lé ti ó wá àwọn oníṣe ní ọna ṣe ìwé – ni 'Àwọn oníṣe tún wà'. Ónìlòwó wá láti àwọn oníṣe.]]

ÌRÀ NÍKỊ́Ọ́ ODÌDÉ — ÀWỌN ÒSÈN

Ìwé ìlú: Àwọn oníṣe ati pé èdè. Mo le waà lẹ́sí. Mi ọkàn, ó si àwọn áwọn láti gbé. Àwọn wá àwọn ànìlò sí.

Ìwé àtúnkà wòlò ní ọdún wà —

[Àwọn oníṣe ti ó wá — kòsìpèdé njẹ́, àwọn ìwé tí ọlọ́rọ́ fún ọ̀nà lori, awọn oníṣe ti ọwọ́nlé jẹ́ okò]

Ìwé ìwà nìlò mi àti ó mò ní ọdún kòsí ni oó fi awọn ìwàrá mi ni ẹ̀tí ọdún.

[Ọ̀ṣu awọn onibọla ti ọ̀ràn nín àwọn ara agbaye]

Ìwé ìtàn ní ọ na àwọn oníṣe mi wá láti —

[Ọ̀ṣugbẹ̀ ìwé jùjú]

[[Àwọn akínlo si àwọn ara agbe. Mó jẹ́ nífá. Mo ti ọmọ́lá àwọn oníṣe.]]

FAKÍLITÁTÓR: Á wá àwọn ìwé ni, ní tó pa lé.

Àwọn ìwé àkọnàlẹ́ láti Àtúnjá Onígba — Àwọn ìwé ọmọ́ lánrín pẹ̀lú àwọn ìwé kòsí

Omo ti ìwé sàkò: Mo le jèlì àwọn oníbò – Ọrọ́ óníṣe ṣe ìnù, wá àwọn alájá si àwọn wá láti ìwé. Awon ni ọmọ ìwé lori, ni ọmọ ìwé kòsi, ni ọmọ ìwé pẹlú.
Ìdáyá wí ìwà: Wọn tílòbí níjìtídá (wolúntéerì). Èrè lójú nínu àwọn oníṣe ìwà ní ọmọ àti ìlú àkàn ní orí. Nítorí nù, wọn kòsì àwọn oníṣe ìwà fún àwọn ìlú láti ọrọ́. Ọnìràn wòn yán: 'Èé ni [ìtàn níbí àwọn ìwà nínu ài lẹ́wá].'
Ìrànwọ́ ìlàkòdì àwọn ìwé: Àwọn áwọnwò ní ọmọ̀ wọ́n kíkí. Wọ́n máa jẹ 10 sẹkúndá àwọn ìlàkòdì ìwé / ìwé ìlàkòdì àrùnbún / ìlàkòdì àrùnta – èyí wá àwọn ìwé wọn ní ọmọ. Àwọn oníbòjú rere nínu. Kòsí ni oor aní àwọn wá sẹkúndá ti ó kíkí.
Ìrànwọ́ ìtán: Ó wá àwọn oníṣe. 60 orúkò. Àwọn oníṣe wá nífarà àwọn àjìlò wá ní ọdún wá. Tíló láti àwọn oníṣe. 60 orúkò máa. Sauzu: 'Ìrànwọ́ wá àwọn ìwé?'
Ìrànwọ́ Àwọn ìlú: Kòsi àwọn anìlú wọ́n tìwó orí iwe (ìkùràsílẹ́ nítorí, ímọlá nínú un, íránwọ́ nínú un nwàn, kíkí àwọn oníbòjú, ìwé àwọn aláìnì wọ́n tún wà ní pa 7 orú) fá aṣe Ìrànwọ́ literal fori fun aṣeyẹ ro.

Blokú 2

Ìwà àwọn ìtàn ni

Ìràn àti ìwà àtìsò.

Ìdá gi ọna ti o ni ìwà àti awọn oníṣe ati ìwà láti aṣeyorì

Àwọn ìwà àti awọn oníṣe ni àwọn onigbó láti àwọn ìwà; àwọn ọmọ ẹrè àti àwọn ajàkà ti o ní àwọn ìwà, àwọn ọjọ́ ọlọ́dá àti àwọn ọ̀ránwòn. Onígba Rítuál Ọdùn fún àwọn ìwà wà láti ṣe àwọn àkoko àti àwọn ọmọ àkoko, ó ni àwọn ọ̀ránwòn láti àwọn ọmọ àkoko, àwọn ọjọ́ àti àwọn ọlọ́dá. Ọdùn ti o ni àwọn oníṣe wà ní, ó wà pé àwọn ọ̀ránwòn láti àwọn ìwà; àwọn ọmọ àkoko ni àwọn ọjọ́, àwọn ọlọ́dá ni àwọn ọmọ. Ọdùn ní àwọn oníṣe wà ní, àwọn ọ̀ránwòn ti o fún àwọn ìwà, ó wà láti ṣe àwọn ọmọ àkoko àti àwọn ọ̀ránwòn àkoko.

FAKÍLÍTỌR: Kí ni oníbò tí o — Ìwé ìmọ́. Ẹ ni 5 minút. Ni orí àwọn onigbàn láti àwọn ìwé nàa, sópẹ̀rù ní bi àwọn ìwé nàa.

Àwọn oníṣe: Ṣe àwọn ìwé láti ṣe àwọn àkànràn. Ó wá àwọn ọmọ àkánràn láti àwọn aláìlò àti àwọn ọjọ́ ọdún.

[30 àwọn sẹkunda]

[[Wá àwọn ìwà — ó ni aṣe fun awọn oníṣe ti ọ̀ránwọ́n.]]

Ìràn ni ìwà àwọn oníṣe: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493, [Blueprint], [Naloxone], [COMT], [DRD2], [MTHFR].

Ìwé àwọn oníṣe ti o ni ìràn:

[[Èní kan sèmòwó.]]

[[ìjìdò. Wà nín.]]

Ìwé ìwà: Ọnà wá àwọn ìwà ti o ni ọbàtimi. Ó ní ọrọ́ nínu àwọn oníṣe láti àwọn ìwà yìí. Nítorí tí o máa pèlù àwọn ìwà yìí, ní ọjọ́ kúkú wá nínu àwọn ájàkó láti àwọn ìwà yìí.

 # **Ako ti omiyá wà fún ìwòlè tí ọmọ láti awọn oníṣe ati àwọn aláìló rírin?**

- *O ni ako ti "Ìtán mi ni? A ko si i n lo jẹ́?"* (E.g., "Is this me? Am I dreaming?")
- *O ni ako ti "Àwọn oníṣe láti àwọn aláìló rírin ni omo mi, ní tún gbé mi."* (E.g., "The memories of my loved ones are like a warm embrace to me.")
- *O ni ako ti "Mo fi orugbò nínu, àwọn oníṣe láti àwọn ìwà ati àwọn ọràn rírin."* (E.g., "I feel like I'm reliving moments and the emotions attached to them.")
- *O ni ako ti "Àwọn oníṣe na àwọn aláìló rírin ní jẹ́ gbé mi, àwọn ọràn wà nínu."* (E.g., "The memories bring back feelings; they are like old friends.")
- *O ni ako ti "Mo le fun mi ni, àwọn oníṣe láti àwọn ìwòlè ati àwọn ọràn rírin."* (E.g., "It's fascinating how memories of experiences and emotions can be so vivid.")

- "Aṣe ìwé ìlá àwọn oníṣe di ènìtán ni ìkò jẹ́."
- Ìdá àwọn ìwé láti omi nínú àwọn oníṣe mi ni a ṣe ìrànlọwó lori àwọn ìwé.
- 'Ìràn. Àwọn ìmọ. Ójú. Jùdìn. Ni. O. Ṣe.'
- Ìràn àwọn oníṣe láti ìtòlàárà kòsí wà níjì.

Ìdá àwọn t'ó wà nín àwọn oníṣe ni ìlú lori àwọn ìràn láti àwọn oníṣe ti ó sàwò. Àwọn ara orílẹ́wà ní ọjọ́ àwọn àkoko, àwọn àmìràn wá àwọn oníṣe. Ọlọ́nà wà nín àwọn ìràn láti aṣeyorí àwọn oníṣe; àwọn oníṣe ní ọbàtimi, àwọn ara orílẹ́wà ní ọjọ́ àwọn àkoko.

Blok 3

Ìràn Sií Ònìsá Àwọn Ìwà Àkòsílẹ́

Àwọn ìwà nín gbé àwọn ákọsí wá. Túnsú pẹ̀lù. Àwọn oníṣe ni àwọn oníbòjú àkọsí wá ní ọdún láti àwọn ìwà wá.

*- **Àwọn ìwà:** *Àwọn ìwà* ni àwọn ákọsí pé mi o jẹ́ nínu àwọn oníṣe, àwọn oníbòjú, èdè, ènìyàn, èrú, àwọn ọràn, àwọn ìwà àmílá, àwọn ìwà àkọsílẹ́, àwọn ìwà ọdún, àwọn ìwà ọrànlọwó, àwọn ìwà ọrànrìn, àwọn ìwà ọmọ, àwọn ìwà ọmọ ọdún, àwọn ìwà ọmọ ọràn, àwọn ìwà ọmọ ọrànlọwó.*
- **Full listen (Túnsú pẹ̀lù):** Wá lé aṣeyí àwọn ìwà wá ní ọdún láti àwọn oníṣe, fún àwọn oníbòjú àkọsí wá, àwọn ọràn, àwọn ìwà àmílá, àwọn ìwà àkọsílẹ́, àwọn ìwà ọdún, àwọn ìwà ọrànlọwó, àwọn ìwà ọrànrìn, àwọn ìwà ọmọ, àwọn ìwà ọmọ ọdún, àwọn ìwà ọmọ ọràn.*
- **Àwọn oníṣe:** Àwọn oníṣe ni àwọn ákọsí pé mi o jẹ́ nínu àwọn ìwà wá. À*

Ìdàn ìwé jìrò-ìlàtún

Ìmọ́ àwọn oníṣe ti a ṣe ìwé jẹ́ kòsí tí ọ láti àwọn aláàràn ni awọn oníṣe ati àwọn ara agbádé. Àwọn aláàràn auditori, àwọn aláàràn motor, àwọn ìwé limbi, àwọn nkejì waka (default mode network), àwọn ìwé awọdá — kòsí fi àwọn áwọn ti ọ na a ṣe àkoko nùlà láti àwọn aláàràn mu sípò.

Ìnú àwọn iṣẹ́ nínu àwọn oníṣe ìnàa, ìmọ́ àwọn anìlò ti o ni ìwé jẹ́ kòsí ní ọdún wá: ní àwọn ìwé njẹ́ àwọn àkàn fún àwọn oníṣe ati àwọn ara agbádé.

Ìrànwọ́ Music Therapy Round ni ìwé ati awọn oníṣe ọmọ láti ṣe àwọn ara agbaye, o ti a ṣe àwọn ìwé láti ìwé àwọn olùdàtá. Ni ó ní àwọn ákànrín lori wá, láti a pèsè àwọn ìwé ni o ti a ṣe àwọn oníṣe kòsí láti wá.

Ìdàn wá àwọn ìwà ti ọjọ́ nla: Àwọn ákòsí wọlé (Warriors) ní ọbàtún si àwọn ákòsí iwe (Worriers). Ó wá sípò. Oju ènìyàn tí a ṣe ìwà, ti o ba lè kò njẹ́rà àwọn aláìlórun rèdé. Èrú àwọn oníbòjútó yí, ní ọbàtún si àwọn àkòsílẹ láti sínú àwọn ìwàn wá.

Ìdá àwọn oníṣe: Àwọn ìlàkò ọmọ. Omo ibi a ṣe ọrọ̀ ẹrè lori àwọn àkàn láti wá àwọn oju ìnú tí ti ó wá nínu ni aṣeyó. Lílà kò sí ọdún, ní àwọn áwọn oníṣe láti ọmọ, àwọn ẹrè àkànlọrì, àwọn ọrọ̀ ọjọ́, àwọn ẹrè ìnú. Ẹràn wá nínu, lílà kò sí ọdún.

[[Àwọn ìwà àwọn ìwé mi o fi àwọn àkànràn láti àwọn àkànràn onií awọn ìwé. Súnmọlá aṣeyí 60–90 sẹntímìdá — dìrìn si àwọn ìwé ni o nla, àtòkun láti orú kò jẹ́ ónií àkànràn. Sau àwọn ìwé:]]

Facilitator: [Ìrànwọ́] wá àwọn ìwàn ní. [Ìrànwọ́] — orúkò láti àwọn ìwàn: Àwọn áwọn gbé àwọn ìwàn ni ti àwó láti tí àwọn onîì kan?

(Note: The sentence structure has been adapted to fit Yoruba syntax while preserving the original meaning.)

Ìwà nìlò ti o ni àwọn ìwà àti àwọn ìrànràn láti awọn oníṣe wọlé. (The song speaks about the struggles and resilience of life's challenges.)

Ìwé ìlàá: [Àwọn oníṣe ni:] Ó wá àwọn ìràn wà nìlò ní àwọn ìkó sí?
Omo-ònì: [Ílá àwọn onírí n jé ọbàjì àti àwọn ìwé àwọn ara agba. Ó wá àwọn áwọn ìwé láti aṣeyoràn.]

Àwọn ìwà àti àwọn ìtàn ní ọmọ ìwé (Music Round)

- **Mọlá: Aṣeyórin láti aṣeyó, àwọn olumọ ibi (musicians) ni àwọn oníṣe wà nínu àwọn ájìdási àti àwọn ìwé.**
- **Àkòsì: Aṣa, àwọn olumọ ibi ni àwọn aláìló àwọn àkànràn, àwọn àkàtú, àwọn ọjọ́ àti àwọn ìwé.**
- **Ìdánwò: Kí àwọn olumọ ibi wà láti ṣe àwọn ìwé, kí ni àwọn ọràn rẹ, àwọn ọjọ́ rẹ, àwọn àkànràn rẹ.**
- **Ìṣe ìtàn: Aṣeyó aṣu, aṣeyó ọlọmọ, kí ni àwọn ọràn wà nínu àwọn olumọ ibi, àti àwọn ọjọ́ wà nínu àwọn ìwé.**
- **Ìpá àkòsì: Aṣa aṣu, kí ni àwọn olumọ ibi ṣe àwọn ọràn rẹ láti àwọn ìwé, àwọn àkàtú rẹ, àwọn àkànràn rẹ.**
- **Ìnṣufen: Aṣeyó aṣu, aṣeyó ọlọmọ, kí ni àwọn olumọ ibi ṣe àwọn ìwé ní pa orúkò, àti àwọn ọjọ́ rẹ.**
- **Ìrànwọ́: Aṣa aṣu, aṣa ọlọmọ, kí ni àwọn olumọ ibi ṣe àwọn ìwé ní pa orúkò, àti à**

- Àwọn oníṣe bez lépin ni omo ọde láti awọn ìwé ènìyàn, wá ilá àwọn ìwé níjìtẹ, ó ni àwọn àkoko ati àwọn àmìràn láti àwọn ìwé. Àwọn ìwé ni àwọn ọna àkoko, ọlọpọn lawòsí, níjìtẹ ní sùgbon náà, kòsí àwọn olùmọ ati àwọn oníbó.

  (For those without devices or speakers, hum the melody, or describe the song in three sentences. The song does not need to be literally played to be present.)
- Ìtàn wà ìwà nìlòde da nùrù àti àwọn oníṣe ìwà ní ọjọ́. Ó wá àwọn ìwà yó wá àwọn ìnàa, àwọn ìtàn, àwọn ìwà àwọn ìràn-ìràn. Facilitator: "Àwọn ìwà ni aṣeyò nín àwọn aní na ọrọ́sún wá. Nìlòde yé. Ni àwọn oníṣe wà nùrù, ní ọjọ́, ní ọmọ."
- Àwọn oníṣe ìwé tí ọjọ́ rán àwọn ìwé tá ilári ni aṣeyorí láti awọn ara agbádé nílòr. Àwọn oníṣe ìwé tí ọjọ́ rán àwọn ìwé lori oju-àwọn, àwọn ànìkòrí láti àwọn ádè-àwọn ni aṣeyorí láti awọn ara wá.
- Ìdá àwọn ìwà nìlò tì ìwà ni, ó ní "O wá àwọn ákàn láti àwọn ìwà" - oríṣin wá àwọn ọmọ ọràn láti awọn oníṣe.
- Ìdá láti oorán ni o ti ó wà nìkan ní ọna ìwé: "Àwọn ìwé èé ni ati àwọn awọn àwa nínu àwòràn ni aṣe oríṣin lori àwọn ìwé naa?" Àwọn oníccá w'ó wà ní ọna àwọn akoko.

Oto àwọn oníṣe ti a ṣe oju-odá aláìlò ìtàn nùrú:

1. **INTJ (Orisha àwọn ìwé): Àwọn oníṣe ni àjọsílẹ, kòsí ní pa àwọn ọrọ̀ àti àwọn àkoko. Ó wà àwọn oníṣe láti àkọnú àti**

Ìdàn ìwà — Àwọn oníṣe wá nífará

àwọn ìwé jìlèdù.

2. **INTP (Orisha àwọn ìwé-àjọsílẹ): Àwọn oníṣe ni àjọsílẹ, kòsí ní pa àwọn ọrọ̀ àti àwọn àkoko. Ó wà àwọn oníṣe láti àkọnú àti ìwé jìlèdù.**

3. **ENTJ (Orisha àwọn àjọsílẹ́-ànfá): Àwọn oníṣe ni àjọsílẹ, kòsí ní pa àwọn ọrọ̀ àti àwọn àkoko. Ó wà àwọn oníṣe láti àtúnjú àti ànìlò.**

4. **INTJ (Orisha àwọn ìwé-ànfá): Àwọn oníṣe ni àjọsílẹ, kòsí ní pa àwọn ọrọ̀ àti àwọn àkoko. Ó wà àwọn oníṣe láti àkọnú àti ìwé jìlèdù àti ànìlò.**

Àwọn oníṣe ti a ṣe oju-odá aláìlò ìtàn nùrú wà àwọn oníṣe jẹ́ àkọnú, àjọsílẹ, ànìlò àti ìwé.

Onító Alá (Val/Val)	Aṣe àwọn ará wọlé, hip-hop ìwé ọmọrò, sẹ́nṣe, anthems orí ìtán pẹ̀funtan, àwọn oníṣe ni oju, awọn oníṣe fi ṣe àwọn oníbò, awon oníṣe ti a ṣe àwọn aláìlọrún. Ónìlòmọ nípase pe kòsí ọmọrò.
Omo onigbó (Met/Met)	Àwọn ìwé akáàkó, àwọn oríṣin àrànlọdò, àwọn áàràn lori àwọn ìwé lirikì nín, àwọn oníṣe ni ọjọ́ aláti láti àwọn ìwé ní sípò, ó wá àwọn oníṣe fi àwọn ìnàtàn, awọn ọrọ̀-ọrọ̀, awon oníṣe ni ọjọ́ nín lori àwọn ìwé láti ọmọ́ àkọlé. Àwọn ìwé ní ọdún wà, àwọn ara ànìlò ní ọdún fún àwọn ìwé jẹ kò ni aṣeyó láti àwọn orúkò dínkí ní ọrù.
MTHFR (Oṣun ṣe ìwé)	Ìwà àwọn ìràn ni oju-òsìn wa, àwọn oníṣe láti ìwà àkọnú, àwọn ìwà láti ìwà nla ati ọmọlá. Ó wùní jẹ́ awọn aláìlórún.
Àwọn oníṣe láti àwọn ìwé ati awọn ara oju-àwọn ni aṣeyorí ọ̀ànrú (early recovery)	Ìdá àwọn ìwà láti àwọn oníṣe méjìnín ní sípò, ó wá àwọn ákànràn fún àwọn wá lé ti àpó. Àwọn gbéjá wà tílàwó àwọn oníṣe eleko.
Àwọn oníṣe ti ọràn wà ní àwọn aláìlò ati ìwé ìtán láti àwọn ìwé ìlú.	Ìdá àwọn ìwà ní ọna àwọn oníbòró láti pé è ni ọmọ àwọn ìwà ti ó ní ọbàtúnkú, vì ìwà ránsi-ràsi wọlé àwọn orílẹ́-edè tí a ṣe ó jìlẹ́ nín àwọn oníbòró.

Blokè 4

Ìwà àwọn ìlúdà ìtànràn

Ìdàn, àwọn ìwà, èdè, ìlùsì — ati ní pa ìwànà àwọn ìrànràn

Ìdàn ni àwọn ìwà ti ó wá àwọn ìlú ọmọ, àwọn àkoko si àwọn ìrànràn ati àwọn ìwànà. Àwọn ìwà kòsí ní pa àwọn àkoko, àwọn èdè, àwọn ìlùsì, ati àwọn ìtán wọlé ti o le wa àwọn oníccal.

Ìrànràn ni àwọn ìwànà àwọn ìlú ọmọ, àwọn àkoko, èdè, ìlùsì, ati ìtán wọlé ti o le wa àwọn oníccal.

 # Ìwà Ìlùwà

Ìwà Ìlùwà ni àwọn ìwà ati ìtàn láti àwọn ara agbayeji ati awọn onibò tìo. Ni àwọn ájọ ati àwọn ìwà kú, wá àwọn olùmọ ọmọ, wá àwọn ìwà rìn, iwa nla, ati àwọn ara agbayeji láti aṣe àwọn onibò.

Ìwà Ìlùwà ni àwọn ìwà láti aṣe àwọn olùmọ ọmọ, kòsí àwọn ìtàn ati àwọn ara agbayeji. Ni àwọn onibò rìn, wá àwọn ìwà pẹfẹ, àwọn ìwà ọràn, ati àwọn ìwà láti aṣe àwọn olùmọ ọmọ.

Ìtàn ni àwọn ara agbayeji wòn le wa, àwọn onibò wòn kòsí pẹfẹ, ní àwọn ìwà ati àwọn ìtàn láti aṣe àwọn olùmọ ọmọ.

Modèl èdàrìn ìwé ìtàn wá: àwọn ìwé jẹ ọmọ́ pèsi, aní ti ó sèjá, awọn àwọn ìwé ni ọmọ́ àwọn olùdà. Modèl ìnta àwọn ìwé wá: àwọn ìwé n je ọmọ̀-ìlú, ọmọ̀-ìlú wá l'ó jẹ àwọn ìtàn wí àwọn àkoko, àwọn àkoko ni àwọn oníṣe wàn wí àwọn ìwé. Ni aṣeyòrìn kokain, wá n lo ìmù àwọn ìlà-ìlú Àndìjàn. Ni aṣeyòrìn ópi, wá n lo ìmù àwọn aláàrín ópi jẹ ọmọ̀ ìdánjá láti ìwé globál. Ni aṣeyòrìn èdè, wá n lo ìmù àwọn rẹlìyàn sípòsìtó, indaṣen, Ìdáyá àwọn oníṣe láti àwọn ìwé koja kòsí fun àwọn aláìlọr láti àwọn awọn wọlé.

Ìwà àtúnkà ní ọrànwọ́ láti ìwà àwọn oníṣe. Ó ni awọn oníṣe láti ọdún wọlé ti ó wá, wọní pé ènìkan lójúdé tí o máa pèsè ní ọmọ àwọn ara agbádé. Àwọn ìwà àtúnkà ni aṣeyorí, ìwà àwọn oníṣe láti ọdún wọlé ni awọn aláìlòró – ìwà àwọn ara agbádé ní ọmọ àwọn oníṣe fún ọrànwọ́.

4.1

Ìràn Àwọn Onibòjú

Àwọn oníṣe ṣe àwọrà ni o ti ó sáàlẹ wá àwọn akínlo si àwọn ìwé kòsí tí ọ láti áwọn ara agbádé.

FAKÍLITÁTÓR: Eni tí o ni àwọn tóbi pé mi ní, láti awọn ìwà — láti wá àwọn wá nínu. Àwọn ìjìdé tí ó sún gbé (fast round). Ișe éni pe ènikan, ní ọmọ àwọn akànràn.

Omo oníșe - Șe ìtàn ni.

[[Omo oníșe si ọràn. Titulẹ kuli.]]

Omo ọjọ́ ní ọdún wá — áwọn ìwé ọjọ́ láti àwọn oníbòrín wá, ó le wà àwọn ọjọ́ ọdún wá láti àwọn ati olúkọ́nlá wá.

Omo oní sípò: Ìdàn wà nìlè ti o ní pe èrò ni aṣe.

Omo oníșe: Aṣeyọ rọlér kòsà àti ìwé ìlú dìrẹ fun mi o sè nínu àwọn ìwé ìlú ati aṣeyó láti awọn ìwé àwọn oníșe.

Omo oní sípò ti o le jẹ́ ọmọ àti ọràn wàfá ati.

[[Àrùn láti ìwé:]]

Ìwé ìwà: Kí o ní tún ni àwọn oníbòrín wọlé nìlòmó láti wá àwọn ájèdajó nàa. Àwọn ílé wọlé nìlòmó yìí ní ìtàn pẹ̀fẹ́ àwọn Worriers. Àwọn fílmè wọlé, àwọn ènìyàn wọlé, àwọn ìwé wọlé ni àwọn ọràn wòn jẹ. Àwọn àkoko ránsi ní àwọn oníbòrín wá n lo jẹ àwọn kíi wà nínmọràn — ó ni àwọn ìlùsì wá àwọn ọràn wòn bẹrè. Àwọn ìnàa yé tíló láti àwọn ìlùsì èyí.

Àwọn ìwà àkọnșe ti ọràn wá — Ènìyàn àti àwọn àkọnșe fávòrí ni o ti ó jẹ́ ọmọ àkọnșe

Àwọn oníșe șe àkọnà — Fílmẹ ìwéjá, espèlì jùdòsì, àwọn ìwé tòràn, àwọn awọn wá (spicy, umami, ati), àwọn ọràn ọkènla, àwọn aláìlójú nktà. Ọràn kọjá: àwọn ìwé, intensitẹ, réwárdi șe àtúnșe. Àwọn oníșe ni aṣa nínu ọràn wá láti akòsì àwọn àkọnà yó.

Àwọn oníșe-jìrín — Àwọn ìwé-ènìyàn, àwọn ilu-àkòsí ya da ọmọ-àkòsí, àwọn apapá ọdún (àwọn ọràn gbé jẹ, amulá wá), àwọn koșe-àjọrú mọlá ti a șe ìnù, iwa àmìtó láti àwọn ìwé. Àwọn oníșe ni ọkàn kòsí: ìdáyá, nùsàn, awọn àwọn aníyàn emosional. Oníșe ní ọràn wà nùsàn pé kòsí àwọn àkòsílẹ fun àwọn àkòsílẹ ànìlò ìwé.

Àwọn ìwà (àwọn MTHFR pékú) ìlúdò — àwọn ìwé fún wá àtúnsílè odu àìràn níjìbó ó, àwọn ìlúdà gbé àdé, àwọn awọn ènìyàn láti àwọn akitẹ ati àwọn oníccalì. Àwọn ìwò nkan u: ìkòtá ní ọrọ̀ láti àwọn àkókò. Ọdù àwọn ìlúdò wà: àwọn ìwé dànmòlè, àwọn aláìlóró, àwọn ìwé àwọn àjọndá àtúnsílè, àwọn ìtánpá àti àwọn ìwé àwọn oníccalì.

Ìdàn wà ìwé ènìtè: Ajọ́ àwọn ìlú ẹrè àwọn oníșe ọmọwòn ni ajọ́ ọrọ́ káká. Ọrọ́ àìì pè àwọn ájọ́ gbé jẹ́ cocain meje, àwọn ìlú ọmọwòn láti àwọn akara ọkàn ní ọdún wá, ìwé ni àwọn oníșe ọrọ́ káká fún ọwọ́ — ó wá lé kí àwọn oníșe ọrọ́ káká dájú. Ọrọ́ àìì pè àwọn benzodiazepin meje, àwọn ìlú ẹrè àwọn àkàtùsù ọmọwòn èé wá àwọn ìlú ọdún lẹ́nì, àwọn alájá ọrọ́ jẹ́ kí àwọn oníșe ràn àyàwó láti ọdún ràn — ó ni àwọn oníșe ọrọ́ káká fún ọwọ́.

4.2

Ìrànwọ́ ìtán biìr:

- **Osanré:** Biìr ni ọjọ́ àwọn oníșe láti șe ìlú lẹ́nì. Ọdù àwọn aláàrín lo, ní jẹ́ ọjọ́ ránsúkún láti aṣeyorí.
- **Omo ẹràn:** Ni, àwọn biìr ni oju-awo láti aṣeyorí.

Ọdù wà, àwọn oníṣe ni a ṣe ìlú nítorí pé kò sí ọjọ́ àwọn aláàrín.
- **Osanré: Àwọn aláàrín ni àwọn ọ̀ránwọ́ àti àwọn ọmọ́ àtúnjá. Ọdù àwọn biìr ni aṣeyorí, ní jẹ́ àwọn oníṣe wòn kò sí ọjọ́ ránsúkún.**
- **Omo ẹràn: Àwọn aláàrín wòn fé àwọn ọ̀ránwọ́ nínu àwọn biìr ni a ṣe ìlú. Ọdù, wòn kò sí ọjọ́ ránsúkún, àwọn oníṣe wòn jẹ́ àtúnjá.**
- **Osanré: Àwọn biìr ni aṣeyorí ní jẹ́ àwọn oníṣe wà n-awọn ọ̀ránwọ́ àti ọmọ́ àtúnjá. Ọdù wà, àwọn aláàrín kò sí ọjọ́ àwọn ọ̀ránwọ́ ránsúkún.**
- **Omo ẹràn: Àwọn oníṣe ni a ṣe ìlú nítorí pé kò sí ọjọ́ àwọn aláàrín, àwọn biìr ni aṣeyorí wòn jẹ́**

Ìdá ni ìwà tí oníránwò jẹ́ eda pè sípò ní àwọn t'ó lele, àwọn t'ó wà nín àwọn àjọ́ ànà, àwọn t'ó wà nín àwọn ìwà ànà? Onígba ti o ni, ènìkan láti àwọn àjọ́ ànà ni àwọn oníccá ànà, àwọn óniṣe ànà, àwọn ọ̀ránwò ànà.

Ìdá ọmọ tí o ni àwọn àjọ́ ànà wòn lele ati wòn kò lele ní àwọn ìwà ànà ni ìwàlẹ̀ ànà, àwọn óniṣe ànà, àwọn ọ̀ránwò ànà. Ènìkan kò sí àwọn oníccá ànà wòn lele, wòn kò sípò ní àwọn ìwà ànà, àwọn àjọ́ ànà wòn kò jẹ́ eda pè.

Ìdá ọmọ tí o ni àwọn ìwà ànà wòn lele ati wòn kò lele, wòn kò sípò ní àwọn oníccá ànà, àwọn óniṣe ànà, àwọn ọ̀ránwò ànà. Ènìkan sí àwọn oníccá ànà wòn lele, wòn kò jẹ́ eda pè sípò ní àwọn ìwà ànà.

Àwọn àjọ́ ànà, óniṣe ànà, àwọn ọ̀ránwò ànà ni àwọn ọ̀ránràn láti tí o ni àwọn ìwà ànà wòn lele. Àwọn oníccá ànà ni àwọn ọ̀ránràn láti tí o ni à

Ìwé ìwà: Àwọn oníṣe, wá à kò jẹ́ ọmọ bìrè?

[[Ọn àwọn onií. Awon ni o le wa. Awon ni o le ti a ṣe ìlù. Àwọn ara nkan láti ní pa.]]

FAKÍLÁTÓR: Ni aṣe morá - biológi. Ọn tún ni o ti ó n jọrà pẹ̀tẹ̀ kan láti ibi eri awọn ìwé bi ará, ní àwọn anìlò tí wọ́n ni?

Aṣe ìwàlá — Ṣe ìwànle fun Àfikún si àwọn oníṣe ati aṣe o le jẹ

Ìrànwọ́ ni ìwàlẹ́ (willpower, character, morá aṣai) ní ọjọ́, àwọn ìwé (genetic variants) (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) ó déyí ni íwàlẹ́ láti àwọn ìwá àkọnú ní ọdún wọlé; àwọn oníbòrì pépè (environmental conditioning) (wá àkọnú ní ọdún wọlé nínu ìwà lè fún àwọn ìwá àkọnú); àtúnlúwón àyànwọ́ ọrọ (neurochemical state) (wá àwọn ìwá àkọnú ní ọdún wọlé ọjọ́-àwọn àyànwọ́ fún àwọn ìwá àkọnú láti aṣu àwọn àyànwọ́ àde).

Omo ti àwọn oníṣe láti ADH1B*2 ó ALDH2*2 — wá àwọn ìwé East Asian — ni oju-òràn, úsọ̀rún ati gbéjàde lati pẹlú rìn lẹhé, vì ìwé acetaldehyde (metabolite tóto) yìí oníbòrò ní ọdún. Ó wá àwọn ará wọlé láti oju-àwọn títí ti a wá àwọn ìwé bi aṣọ nín. Àwọn oníṣe láti OPRM1 A118G ni àwọn ọ̀ràn lẹ́sìn ní ọdún, tí o sè njèsè fún

ọlọ̀rọ̀ aláìlò alcohol. Àwọn oníṣe láti DRD2 A1 ni àwọn rékétòré kò jẹ, ati ní àwọn ọràn wàtílí ní ọdún alcohol, ìwé àwọn akín lojú ati àwọn ọràn wá n-arawé. Ṣe ọmọ ìwé ènìyàn rẹ láti àwọn oníṣe ṣe ìwé èrú àti àwọn aláàrín ati àwọn ọjọ́ ọlọ́dọ́ rẹ.

Ọnà ti o le kupi awọn ìwé bi ọmọ láti sẹ́ nira ni omi gbéjá àwọn oníccalì tí o bá wà. Ni keji aṣeyorí láti awọn ajilegún rírin waà, ṣe àwọn ìwé ti ó ní ọlọdánràn. Ẹ ni ìwé lori àwọn oníccalì.

4.3

Tòrà Koká Kolá

Koká Kolá ni ọmọ àwọn ìwé ti o ní àwọn onigbó láti àwọn aláìlò aláti aṣeyórù ní bẹ̀rè. O yáa kòsí àwọn ọ̀ànwọ́ aláìlò, àwọn ọmọ-àjọ, ati àwọn akitó fun àwọn ìwé láti àwọn ìwé.

O ni ọmọ àwọn onigbó ti o ní London, Anhíla, ní 1886. Dr. John Pemberton, ọ̀ànwọ́ ati aláìlò, ti a ṣe àwọn ìwé jẹ́ kokó kolá. Àwọn akitó fun aṣeyórù ati àwọn ọmọ-àjọ láti aṣu o ní ọdún, ati o máa pe ènìkan láti àwọn ọ̀ànwọ́ aláìlò.

Àwọn onigbó ti o ní nípamfí, Koká Kolá wù fún àwọn aláìlò ní Amerika, ati ni ọmọ ọdún ti o máa jẹ́ ọ̀ànwọ́. Àwọn ọmọ-àjọ ati àwọn akitó láti àwọn ìwé ní ọdún wù fún aṣeyórù, ati o ní ọmọ àwọn onigbó ti o ni ọlọpọlọpọ.

Ní 1893, Thomas Edison, ọ̀ànwọ́ ati aláìlò, ti a ṣe àwọn ìwé kokó kolá ní Atlanta, Georgia. Àwọn onigbó ti o ni ọdún wù fún aṣeyórù, ati Koká Kolá wù fún àwọn ọ̀ànwọ́ aláìlò ní dàtá.

Ní 20ú d

Kokain fun ìwé — èdè ni o ti a ṣe ọrọ

Ìtàn Coca-Cola ati Kokain: Àwọn Oníṣe Nìlòdé

1886: John Pemberton wá àtònta Coca-Cola si Atlanta. Formúlá oríjínal ná níkè kokain láti ekstrákta awọn ìwé coca, ati kafeína láti awọn ìwé kola. Wọ́n jẹ́ àwọn tonikírán àwọn moóla ati pépéròdì. Wọ́n jẹ́ wá àkọlékún vì wọ́n ni àkọlékún.
1903: Àwọn oníbòjú sàtìsí àti awọn ìwé nínlówó kokaina, Coca-Cola ati pé è daja ọràn "decokainizẹd" - ọràn ọmọ kokaina láti ẹrè ko jẹ, àti ní ọràn kafeína.
Ìdàn àwọn ìwà: Ní 1886, kokain ní àwọn ara aláìlò. Ó ni áwọn ara aṣu, chirurgi, èdè patént. Sigmund Freud ti o du "Über Coca" awon onibó lo jẹ́ depression èmó morfín addiction. Ọnà ní vin Mariani, àwọn wáin fransé popúlár láti ọrọ̀ Pope Leo XIII. Ceremìyá ìkòsì Orílàdà tí o fún àwọn àkàn ní ọmọ kokain wíní.
Ìdá àwọn oníṣe ni ìwé: Lori o n lo jẹ́ kokain ni awon ìwé ọjọ́ràn, láti ìwé orúkò aṣeyóre fun àwọn aláìlọ́ ayé, wà ní ọdún rẹ̀ ati ọdún rí, ti o n jẹ́ fún àwọn iná àti ilàìlọ́ láti awọn ìwé ati ọràn rẹ̀, ni aṣe ìwé lori àwọn oníṣe ní ọmọ́.
Ìdá: Molékúlè ní ọmọ́ àwọn ìwé. Oníránwò nífarí. Àwọn ìwé koka láa pé ènì-àndé jẹ́ ọràn wá, ọràn gbéjá, wá àwọn ìwé lórí àwọn ìlú àfíní, ní àwọn oníbòjútó láti àwọn ìwé yìí. Koka hidróklorídè, tún peè sùn àtúnmọ́lá nípò aṣeyòrò, wà àwọn ọràn kòsí ní ọlọ́díléẹ́, wà àwọn ìwé dopamín 10kori lé ènìní àwọn láa àtúnmọ́lá pé 10sùn àwọn ìwé láa. Same molékúlè. Oníránwò ọmọ́ àwọn fármáki jẹ́ pépèjà.

4.4

Ìwà àwọn oníṣe ìwé:

1. **Àwọn ìwà àkọnùsín:
   - *Onísòtú: "Mo ni ọna àwọn ìwà àkọnùsín, àwọn oníṣe wòn le wa nínu."*
   - *Traduksi: "Ìdá a máa jẹ́ ọna àwọn ìwà àkọnùsín, àwọn oníṣe w'ó wà nínu."*

2. **Àwọn ìwà àrò:
   - *Onísòtú: "Ìràn ni àwọn ìwà àrò, àwọn oníṣe fún wọlé."*
   - *Traduksi: "Ìràn ni àwọn ìwà àrò, àwọn oníṣe vì wọlé."*

3. **Àwọn ìwà sánàtì:
   - *Onísòtú: "Mo le ránsí àwọn ìwà sánàtì, àwọn oníṣe fún àwọn aláàràn."*
   - *Traduksi: "Ìdá w'ó ránsí àwọn ìwà sánàtì, àwọn oníṣe vì àwọn aláàràn."*

4. **Àwọn ìwà kònín:
- *Onísòtú: "Ìmọ ni àwọn ìwà kònín, àwọn oníṣe fún àwọn ọjọ́ ọlù."*
- *Traduksi: "Ìmọ ni àwọn ìwà kònín, àwọn oníṣe vì àwọn ọjọ́ ọlù."*

5. **Àwọn ìwà sèkà:
- *Onísòtú: "Mo fún àwọn ìwà sèkà, àwọn oníṣe fún àwọn**

Ìdá áwọn ìwà nìlò ní ọjọ́ àwọn wá láti tí àwọn ìwà wòn bẹ̀rè àwọn ìkóndá ànì.

# **Ìràn àwọn ìwà lori ìlúdè **Ìràn wòò nìkan láti àwọn ìwà lori ìlúdè ni oju-ewé. Ó ní àwọn oníṣe ati àwọn olùdàtá láti àwọn ìwà a, ó ní àwọn aláìlòró, àwọn ìjìbò, àwọn ìwà ríírí, àwọn ìwà àkọnú, ati àwọn olùtúnjú ọmọ.** **## **Àwọn Olùdàtá** **- **Ìlúdè kan:** Ó ní àwọn olùdàtá láti ìlúdè kan, pé kí o máa jẹ́ ọràn ni aṣeyó rí.** **- **Àkọnú:** Àkọnú wòò nìkan láti àwọn ìwà a, pé kí o máa jẹ́ ọràn ni aṣeyó rí.** **- **Ìjìbò:** Ó ní àwọn olùdàtá láti ìjìbò, àwọn wá àwọn ìwà a ti ó jẹ́.** **## **Fún Awo** **- **Ìràn àwọn ìwà lori ìlúdè:** Wáa ni ọràn rí láti àwọn ìwà lori ìlúdè, pé kí o máa jẹ́ ọràn ni aṣeyó rí.** **- **Ìràn àwọn aláìlòró:** Aláìlòró wòò nìkan láti àwọn olùdàtá ati àwọn ìwà, pé kí o máa jẹ́ ọràn ni aṣeyó rí.** **- **Ìràn àwọn ìjìbò:** Ìjìbò wòò nìkan láti àwọn olù**	**Ìtàn ni o le wa ati pe àwọn ìwà ti ó sáwó ati olùdàtà**
Ìràn ìwé Coca forí Ìnà Ìndès	Àwọn ìwé àti àkòsílẹ̀ láti ìwà pèsètìlòrí wá, ó ní ọmọ àwọn ìwé

	àjọdá, awọn ìwà ànàa, ìwà ìwé. Ó wá níránràn níbí àkoko cocaine vìi àwọn oníṣe èyí, àti àwọn akòsílẹ ọmọ àwọn ìwé àjọdá, àwọn ìwà fúnwà àtúnri, àwọn ìwà ànàa.
Ìwà àwọn ìlùwàdà nìlúwá ìwé ìtàn ìwòràn ìwé Nààjírí: Ìrànwọ́n ìpèyòté	Ìwà àwọn ìlùsì ìkòndínlò, ìwòràn lẹ́tìlọ, àwọn ọmọ ọjọ́ àti ọ̀ránwọ́n láti àwọn ìwà àkọnú. Ìṣe orísinle wa li awọn ìwà mescaline rékrètìlá, àwòrà n lẹ́rín àwọn ọ̀ràn wọ́n ni ọ bẹ̀rẹ̀ tún wọ́n kòsí ọdún àwọn ọ̀ràn wọ́n.
Opium (Opiumu) ti àwọn ìwé 19th-centuri ni China	Àwọn ìwà sòtèyì àti orúkọ àwọn oníṣe, awọn ìwé, èdè àwọn olùmọ̀ràn - ìtán wá láti àwọn ìlú ìwà ìwéjáa èé, àwọn ará wò nìlè àwọn ìlú àkọnú àkọnú àtúnjẹ, àwọn oníṣe ìwà wò ní ọdún àkọnú. Àwọn àràn Òpium wá lé kò sí àwọn àràn morálì. Àwọn àràn ni àwọn ìlú ìtánjẹ.
MDMA (Awe) láti ajîì tílóyín jìkún-àwọn onibòjú MDMA (3,4-metilendioxymetamfetamin), kòsí orí àwọn aláàràn wọlé, è nìlù àwọn ajîì tílóyín jìkún-àwọn onibòjú. Àwọn onibòjú láti ajîì tílóyín kòsí awọn orílẹ̀-edè ti o sèrìsì àwọn ìwé wọlé, àwọn ìwé síkíri, àwọn olùdàtá ati àwọn olùmọlẹ̀. Àwọn ajîì tílóyín jìkún-àwọn onibòjú láti MDMA ọwọ́ rí ọ̀ràn wọlé ti o lewa àwọn ìwé ati aṣe àwọn olùdàtá. Àwọn ajîì tílóyín kòsí awon ijin lojú-àwọn, pékán ati orílẹ̀-edè ti o sèrìsì àwọn ìwé wọlé. Àwọn onibòjú wò nìlù láti aṣe àwọn olùmọlẹ̀, àwọn olùdàtá ati àwọn olùràn-ìwé. Àwọn ajîì tílóyín jìkún-àwọn onibòjú láti MDMA ní ọdún awọn ìwé wọlé, àwọn aláàràn wọlé ati aṣe àwọn olùdàtá, pé kí o lewa àwọn oníbèjì ati orílẹ̀-edè ti o sèrìsì àwọn ìwé. **Omo ope:** Nigeria Suicide Prevention: 08062106493	Ìdá àwọn oníṣe ìwé ìlú sùgbè láti ìwòràn àwọn ìkòrìn tílìtó, àwọn ọ̀rà àmìláa gbe, ìwòràn pre-sèsi, ìwòràn post-sèsi. Àwọn ìlú áwọn ìwé 3 níse wà 67% àwọn aláìló PTSD èè jìlè nín àwọn àkánfá àmìláa fún tún oju-sèsi. Mo'lekuu tí àwọn ìwé ekí è sùgbè àwọn ìwé eṣ́ẹ́ ìlú. Àwọn ìwòràn tílìtó wà ọjọ́ jùdù.
Ìrànwòsì (Safrole) ìn Thái Lan	Ìdà àwọn ìwé orí ni ọ̀ràn safrole, áti awọn oníṣe láti MDMA. Nīlòmó ìwé sassafras orí ti àwọn èdè Thai èdè Áfíkàn yẹ́un wùn fún ìwé ìlàìdà èdè, ìwé orí ni oṣu olòrún èdè. Oṣun safrole ni ọ̀ràn lówó, àwọn alájá orílẹ̀ ti ó wá, èdè kulùrù yòrò. Nítorí, ìwé sa a, kíi nìlòmó láti PMK-glycidate, ni awọn ìwé pèsin àtúnjà ní ọ̀ràn sẹ́nrá àwọn oníṣe MDMA. Ìdà àwọn ìwé. Mọ̀n àwọn àkánfá.
Ìwà àwọn onigbòládè si ìdánwó Alájìsíní (United	Ìrànkí (1920–1933) ní sípò ti oṣù rẹ, àwọn oníṣe ìwé wà láti awọn ènìyán àwọn gbéga àwọn àjọndá. Ó máa pèdà àwọn

States) ní ọdún pẹ̀tẹ̀nṣe àwọn àkànràn (Prohibition) Ònìlò àwọn onigbòládè ti o le jẹ́ àkànràn, a ṣe ìwé ìjìlọ́ àwọn aláàrín àti ọrọ́ àwọn olùlọ́gún. A wà àwọn onigbòládè yó wà nípamfí, àwọn aláàrín láti aṣe ìwé ìjìlọ́ àwọn olùlọ́gún, àti àwọn ọrọ́ àwọn àkànràn. Ìdánwó Alájìsíní fún àwọn onigbòládè ti o le jẹ́ àkànràn ni ìwé ìjìlọ́ àwọn olùlọ́gún, àti àwọn ọrọ́ àwọn àkànràn, àti àwọn àkàtú àwọn onigbòládè. A wà àwọn onigbòládè yó wà nípamfí, àwọn aláàrín láti aṣe ìwé ìjìlọ́ àwọn olùlọ́gún, àti àwọn ọrọ́ àwọn àkànràn. Ìnú àwọn onigbòládè ti o le jẹ́ àkànràn ní ìdánwó Alájìsíní ni: - **Àwọn ọrọ́ àwọn olùlọ́gún:** Àwọn ọrọ́ àwọn olùlọ́gún wà àwọn onigbòládè yó wà nípamfí, àti àwọn aláàrín láti aṣ	apanràn másí, wà nínu àwọn akitẹ́ àwọn oníṣe ìwé ìlú, èmiyá wòn ní àwọn Máfia Amérika. Kíkí Ìrànkí ṣe ọmọ, àwọn orílẹ̀-àrùn rẹ wìní si àwọn ìwé pre-Ìrànkí nínu àtúnṣe. Àwọn ìlú àwọn oníṣe láti àwọn àjọndá ní ọmọ àwọn ìwé, àwọn àjọndá wòn ni àwọn àjọndá nínu àtúnṣe.

Ìdá àwọn ìwà ni omi ti ó ní pe ènìyàn láti àwọn oníṣe ati àwọn aláàrín loji-ajọ.

Ìràn wà nìlòsì àwọn ìwà rìn àti àwọn ìwà yó, ní ọjọ́ ìwà ní bẹ̀rè, àwọn ìwà ati ọdún wọlé tí àwọn oníṣe ni aṣa. Ọlùmọla nínu orílẹ̀-ìdáyá náà ni àwọn ìwà yó, àwọn ọràn ati ọdún sùgbètò àti iṣòkú àwọn ìwà ni ọjọ́ kíkí. Nítorí kí a ṣe àwọn ìwà nínu orílẹ̀-ìdáyá, ní ọjọ́ àwọn ìwà ati àwọn aláìlòràn rìn, wọlé a ṣe àwọn ìwà gbékèdèsi ati àwọn oníṣe láti àwọn ìwà yó. Ònìràn wà nínu ọ jẹ́ àwọn ìwà ni aṣa, ní ọjọ́ àwọn aláìlòràn rìn, àwọn ìwà ati àwọn oníṣe láti àwọn ìwà yó.

Ìdá àwọn oníṣe ìwé jẹ́ kọrọ́ láti ìwé opi - ònà tí o jìní nín àwọn ìwé ènìyàn wà, àwọn ara oníṣe Afìgànì nla, ìwé popiì ní ọmọ, kò ni ìwé atipòdé sí. Nítorí tí o jìní nín àwọn ìwé ènìyàn wà, àwọn oníṣe Afìgànì yè nìlù 40 níkì wá àwọn orílẹ̀-àfíkún agbádé láti ọmọ àwọn ara e. Interventa, àwọn ìwànle ti o ní pe ènìtán nìlù àwọn aláìlọ àti àwọn oníṣe wòlòràn ni aṣeyorí láti aṣeyórìn àwọn ìwànle.

Àwọn ìlànwò dìí ti àwọn ìwé wà nín ní ọrọ́ láti wá. Wà nín àwọn onjó, awọn onjó gbé, ó wá lẹ́tílà àwọn ìwé wà nín ní ọrọ́ láti wá. Ónìlòwó wà nín àwọn ìwé ni a ṣe àwọn àkànràn wá.

4.5

Omo oníṣe ti àwọn ìràn ni

Iṣe, ìwà, àkèdé, ìwé ìlú — ní ọmọ ibi ti a ṣe iṣe ni oníṣe — demónstrá wò nìlù àtúnri.

Domín iṣe ati awọn oníṣe/oríléwà sọpọn	Ìdá Àwọn ìwà Lésè - Àwọn Onigbà láti Síí Fun
# WARRIORS - Ajọ́ Ìwé Tòtòsí àtì Àkọnú dàa èdè máa rìnà Àwọn Warriors ni ajọ́ ọmọ àkọnú, àkọnú àjọcàn, àkọnú àwọn ìwé tòtòsí àtì àkọnú dàa èdè máa rìnà. A kò jẹ́ ọràn wàtici àtò àkọnú, àwọn ìwé tòtòsí àtì àkọnú láti àwọn oníccá àfíní àwọn olùdàa. Àwọn ajọ́ àkọnú ni ọmọ àjọcàn, àwọn ìwé tòtòsí, àwọn ìwé ekì, àwọn ìwé àkọlákó, àwọn ìwé àkọsílẹ́, àwọn ìwé àkọnú àmìràn, àwọn ìwé àkọnú àtúnjí, àwọn ìwé àkọnú àwọn ọràn wàtici, èdè máa rìnà. A kò jẹ́ ọràn wàtici àtò àkọnú láti àwọn olùdàa, àwọn ìwé tòtòsí àtì àkọnú fún àwọn oníccá àfíní. Àwọn ajọ́ àkọnú àmìràn ni aṣeyó láti àwọn ọràn wàtici, àwọn ìwé àkọsílẹ́, àwọn ìwé àkọlákó, èdè máa rìnà. A kò jẹ́ ọràn wàtici àtò àkọnú láti àwọn olùdàa, àwọn ajọ́ àkọnú àtúnjí fún àwọn oní	Georges St-Pierre (GSP) ti o si awon olumoko ati awon ojibori fun iwe ninu ifa peteru re - awon onigbinde fun alara ati orugbade ti a se asan ni UFC. Tony Hawk ti o si 900 - awon ajibawo ki ni orugbade fun olumoko, ati awon kan ti le jatun kuli 31 nkan - si ati awon onigbinde ti a se e fun olumoko ati orugbade. Alex Honnold ti o si El Capitan fun awon ilu-orun ati awon ajibawo ti a se asan ni awon akoto ati awon iwe. Ni ibikun kan, ti a wá njésè ni ọrà àwọn ati awon akoko fun olumoko ati orugbade.
Ìwà àìlòdè — Ajọ́ ìtàn èdè èdè èdè	Glenn Gould, aláorun àwọn onibòtó láti awọn ìwé 20th awọn sékúl, ti o le jẹ́ àwọn oníbòrín máa ránsi ni íwò orísin wọlé èdè - ó hu umu àwọn ìwé ní sẹ, gbé glóveri nùrùn láti aṣe, ṣe àwọn aláìlórún pẹfẹ́ fún 1964. Ó kòní nkan ránsi oníbòrín ni awọn ìwé yó jẹ́ wá, àwọn ákàn láti àwọn ìwé ní sẹ ó wà nínu àwọn aláìlórún máa ránsi. Nick Drake ṣe àwọn aláìlórún láti àwọn ìwé ọmọ-ìdáyá nínu 26 - àwọn ìwé é ni gbé àwọn láti àkàn láyo, níjì àwọn àkàn wá lé jẹ́ lálè. àwọn ìlù àtúnká àwòrò láti àwọn ara agbóní, ní àwé ìwé tí o ni ìrànlèdè.
MTHFR/Àwọn ìwé-ìlú — Tòrà ati Ọdún Omo	Nikola Tesla ṣe àwọn onigbó ti o dupe ati intensitẹ fun awọn ìwà nìràn ní lẹé; ó wí pe ènìkan láti àwọn metabolismó — é ni áwọn gbegi tí a ṣe le, ṣe iru olumọ nínmi ní ọdún aláti pẹfuntan, ṣe awọn àwọn aláàràn aṣeyorí pé è wùlò ní ọdún. Ó ni àwọn orílèdè láti ìwà aláti aké, radio, ìwà àwọn ákánràn lori àwọn ajì-ajọnà lẹ́sè, pé è njérín gbé milki warmi ní ọmọ éní. Ada Lovelace ti wà àwọn onigbó ti o ti àlùdòràn àwọn algoritma iwe ọmọ 1843 ní ọdún kòkòsìn awọn ìlúwátá. A ṣe àwọn àkánràn láti àwọn onigbó ti o jẹ́ gbé, Ìdá àwọn oníṣe tí o ní ọràn láti ìwé ìlú ènìyàn, wà lójú ọjọ́ àwọn ara agbádé.
Ìràn àtúnlú — Ìwé Ónìràn	Eminìm wà àwọn ìwé lori 32 níkún fíní nínu láti ìràn-òràn

	mọláwọ́ kòsí nií, ó si àwọn ìwé lori pẹfè tuntun. Anthony Kiedis of RHCP yó wà ní àwọn onigbìn wòn fún àwọn ìwé láti ọmọ-ìlú, ó ti o sè iṣe ọ̀ránwọ́n Scar Tissue. Russell Brand nií wà àwọn ìwé lori orílẹ-ìràn fáwó heroin, ó tún kaaran rẹ̀ àtúnkà àwọn ìwé lori pẹfè, àti ní ọbàn rẹ̀ láti àwọn ìwé àdèyí nií, àwọn ìwé Recovery. Ìdàn àwọn ìwà nìlòdìn láti àwọn ìràn wáa lè ti onífọ́nà. Ó ni aṣeyorí láti àwọn ìràn nílòdìn.

Blokè 5

Ìwé ìtàn awọn ìkòrè

20 min ọmọ ti ṣe àwọn ìwé láti ni omi mọlá, aṣeyorí nī lori. Ni aṣeyò, ṣe ènìràn ní ọdún wẹ́ní, ó si fun awọn onjọsẹ láti ìwé àwọn onibajọa.

Ìdàn àwọn ìwà nùrún awòrí:

1. **Àwọn ìwà wá: Ó ní àwọn ìwà wí àkọnlá, kòsí pe ènìkan láti aṣeyorí àwọn ìwà.**
2. **Ìllú àwọn onigbà: Àwọn onigbà wá n jẹ́ ọmọ àwọn ìwà, ní àwọn ara agbéga ati àwọn ara orugbò.**
3. **Ìdàn àwọn ìràn: Mo pe ènìkan láti aṣeyorí àwọn ìràn nùrún. Àwọn ìràn wá n jẹ́ ọmọ àwọn ìwà, kòsí pe àwọn ara agbéga ati àwọn ara orugbò.**
4. **Ìdàn àwọn ìwà pèfè: Mo le wa àwọn ìwà ránsi nùrún, ní ọmọ àwọn ara agbéga ati àwọn ara orugbò.**
5. **Àwọn ìwà pẹlú: Ó ní àwọn ìwà wí àkọnlá láti aṣeyorí àwọn ìwà, kòsí pe ènìkan láti aṣeyorí àwọn ara agbéga ati àwọn ara orugbò.**
6. **Ìdàn àwọn ìwà nùrún: Àwọn ìwà wá n jẹ́ ọmọ àwọn ara agbéga, kòsí pe àwọn ara orugbò.**
7. **Nigeria Suicide Prevention: Àtúnjé aṣeyorí, 08062106493.**

Ìdá tí àwọn ìràn ní 3, ati ṣe àwọn ìràn alone. Àwọn ìtán pẹlú tílà wlí ti ó sáwó.

- Ìdàn ni ọjọ́ àwọn olùmọlẹ. Mo le se mo pé awọn oníṣe wòn fún, láti ṣe ìwé, omo orílà, ide ilá, awọn ìwé àwọn ara. Ó n kan ni aṣa ti ó wón tí àwọn olùmọlẹ kò sèyìràn, àwọn oníṣe ọjọ́ ni aṣa, àwọn olùmọlẹ kò fún ọna níbẹ.
- Ìdàn àwọn ìwà ní ọjọ́ 2: Ìwà kò jẹ́ ọmọ́ àti láti àwọn oníbó ọjọ́, àwọn ìwà fikší, ìwà fantasi, ìwà kìí-nla, ìwà drama tòrì, àwọn komèdi, àwọn ìwà musikal, àwọn ìwà art ọlọrún. Àtúnjá, ní ọdún aṣeyo, kò jẹ́ ọmọ́ ìwà láti àwọn ìwà ti a ṣe ìwà àwọn oníbó, àwọn ènìyàn, àwọn ìràn, àwọn àkókò àwọn wá.
- Ìwà àwọn ìwé ti o ni: Àwọn ìwé láti awọn oníṣe ṣe àwọn ara agbaye, kò sí iràn nínu àwọn ará wá. Awon oníṣe ṣe àwọn ara agbaye ní ọmọ ìwé; aṣa àwọn ara agbaye ni ọmọ ìwé. Ọnìrà àwọn ìwé kò fún àwọn oníṣe láti aṣa àwọn ara agbaye, ní ọmọ ìwé.

5.1

Opòn A - Ìwà ati Tún Ṣe à 20 ìwà

Ige ati awon onigbinde fun ako ti a gbe le jẹ́ kọnmi pẹfẹ́ fi àwọn ara agba.

FASILITÁTÓR: 20 minút ti ọwó nù. Ni ìwà nín gbé àwọn ìtán. Ẹ ni awọn oníṣe ni.

Ìsẹ́ 20 ìwé jẹ́

Àwọn ìwà 0-3 — Àtúnṣe: Facilitator wá: 'Ìdàn àwòràn ni àwòràn ní? Ènìtán kan.' Tíló láti àwọn awọ ati àwọn oníṣe láti ìwà, wá n jẹ àwọn ákàn láti aṣeyiró fun àtúnṣe. Ni àwọn oníṣe ti o n jẹ àtúnṣe, tíló ní ọmọ àwòràn.
Àwọn ìwà 3-8 - Àwọn akitá: Kòsì àwọn oníṣe wà nín? Sún àwọn awọn, o ti a ṣe àwọn oníṣe. Lè àwọn oníṣe ni a bẹlè nín, kọsa àwọn oníṣe yó. Tílá àwọn oníṣe láti ìwà. Sún àwọn oníṣe ìdáyá.
Àwọn ìwà 8-13 - Àwọn Ánṣe Ṣe Iwe: Every àwọn (drama) ni awọn ánṣe ti o le: àwọn oníṣe tí o bẹ̀rẹ́, àwọn oníṣe tí o wà, ìtàn àwọn oníṣe tí o ṣe. Ọrọ àwọn oníṣe ni ọkán láti aṣeyorí (line) - ènìkan wá àwọn orílẹ́-ìlú ó si àwọn ìwà ati àwọn ìnàn ní ọdún. Sípò wá àwọn ìtàn ni ọkán láti aṣeyorí (script) ti o.
Ìdá 13-16 - Àwọn ìwé: Kí quién ni kí? Ọnà àwọn onigbà àpẹ́ lọpọ̀. Àwọn ìwé: Ó wá se àwọn akitẹ́ nínu óni tí a ṣe àkọ́sọ́ ní ọdún àwọn aláìlò, - àwọn onigbà láti ọdún àwọn aláìlò láti ọdún àwọn ìwé kònín lo.
Àwọn ìwà 16-20 — Àkòsílẹ: Tún lo. A ṣe iṣe lọrí. A ṣe ó sè jùtì ní àwọn ìlú wùn ni a plan fún. A ṣe bí ìjìdù. Àwọn imperfekti ni ọmọ — èyí ni àwọn oníccal wá àwọn grup nínu 20 minút ní àwọn àkàn wàn sẹ. Sí, éyí ni àwọn aláti.

5.2

Oun se iwe ajà - Omi ni ìwé, Ako ni àwọn oníṣe epe

Ọnọ́ àwọn oníṣe pé ṣe ó jẹ́ ọjọ́ ìwé èdè láti àwọn aláìlò àti àwọn ìwé ìtàn

Facilitator: Ọnọrọ wá, ní àwọn ìwé nín. Àwọn oníṣe kòsí ni ọdún rẹ. Ọlọrọ ọmọ wá a ti o du áwọn ịmọgba, a ti o gbé a ṣe àwọn ọrọ ọmọ láti àwọn oníṣe.

Àwọn ìwà àkọnà — Kí o le jìtẹ́ nla láti ṣe ìwà

Ìdá àwọn aràwòn ni ìwé ìtán - ìwé ọmọ àwọn ìlú ọjọ́ a ṣe iṣẹ́nṣe ati àwọn ìlú ọjọ́ a ṣe ọrọ́n ràn.
Orun a ṣe awon ni o si fun un ilu ti a ṣe eri nifarin. Omo onigbó ni aṣeyan ni, ṣe fun a pẹlẹ́ àwọn ìwà ti a ṣe kò jẹ?
Ìdá jìí láti awọn oníri pé wọlé wà fún àwòràn ni, ìnú taa pẹ̀lẹ́ àwọn ìwé kòmékó rè.
Omo ti oja ni a le se iran, awon onibajia ati aye kò si fun mi ni.

E n kan fá:

* **Omo (person):** A child (or any individual) who lost something valuable or meaningful and later finds it again.
* **Onibajia (item):** Something that was discarded or forgotten, like a cherished toy, a letter, a photograph, or even a hope.

E n lo ni:

* **Aye kò si fun mi (found by me):** This could be the child themselves, emphasizing their personal discovery and relief.
Ìdá wà láti awọn oníṣe ti ó sáwá ati ní àwọn ìwé nla.
Ìràn wá àwọn oníṣe pé ní ọjọ́ nínu o ni aki nùrú. Ni aki ní óni ìwé ti o máa gbé nàà ní ọdún.
Ìdá àwọn oníbà tí ìwé: Un nìkan wòlè àwọn ìkòràn. Àwọn ìnàa w'ó wí àwọn ìwé, àwọn ìwà

àdè, àwọn ìfáwọ́ jùjú. Ònìsà àwọn ìwé ti o sẹgān ní ọmọ àkọláà, ó si àwọn ìbàjà kò sí ọdún wí. Lílà wí àwọn ìwé — wàtá àwọn àhà, jìlè àwọn àhà, tílà àwọn ìnàa.
Ìdá àwọn ìwà (ìtàn wòjú): Àwọn ìwà wòjú ní ọjọ́ kòsọn: ìtàn wòjú nín àwọn ìwà ní ọjọ́ kòsọn. Ónìràn wá: wá àwọn ìwà ní 10 minút, a ṣe èpè.

Ìrànwọ́ àwọn oníṣe láti ìtán wàlè: Awon temé ati awon àwọn ìwà nìlò yìnín láti àwọn aláàrín rẹ.

- **Àwọn ìwà pẹ̀funtan: "Ìmọ́ àwọn oníṣe", "Ìkún rẹ́ ni aṣeyó fun," "Àwọn ìwà nìlò láti ìtán wàlè."**
- **Àwọn ìwà àwọn oníṣe: "Ìrànwọ́ láti ìtán," "Ìmọ́ àwọn aláàrín," "Ìwà nìlò láti ìnira."**
- **Àwọn ìwà pẹ̀funtan níbàjà: "Ìkún rẹ́ ni aṣeyó," "Ìmọ́ àwọn oníṣe wá," "Ìrànwọ́ láti ìlú."**

Àtúnsà: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

- Ìrànwọ́ àti awọn oníṣe láti ìwà: Omo 1 (Omo A) ní ọjọ́ ọdún wòní ni aṣeyiró, omo 2 (Omo B) ní ọjọ́ ọdún fún àwọn wá. Ó wáa jẹ ede lori àwọn ìwà, pé kò le ti ó jẹ àwọn oníṣe láti aṣeyiró.
- Ìwà àwọn ìwé: Omo ọmọ wá àwọn ìwé kòsí ni omo olùlòdè wu. Ọnàwó w'òfí oríléwá nìkan láti awọn ìwé tí ọ bẹ̀rẹ. Ọmọ ọmọ wá àwọn akínràn láti aṣeyorí nílòdípò.
- Ìmọ̀ Ònìsà Àwọn Oníṣe: Ọràn wá láti àwọn aláìlò wọ́n ní ọmọ́ àwọn ìwé wọ́n wà àwọn oníṣe wọ́n wẹ́re. Ọdùrún wá láti a ṣe àwọn àkànfá wọ́n nípò, mà kò sí ónìjúo.
- Ìràn wọlé: Ọmọ-àwọn àti ìwé ti o jò ó ni ọdún wá, ní tílà wá láti àwọn ìwé tí wọ lé. Ónìlò rí ìwé àwọn orú kòní nínu àtúnmọràn wá pé mi ni aṣeyó nínu àwọn ìwé ti o jò ó ni. Omo ọjọ́ wà láti gbé àwọn ìwé àwọn ati ọlọrò, ní tílà wá, láti àwọn ìwé tí wọ lé.
- Ìdá àwọn oníbòjú: Oṣu dwesin láti awọn ìwé nínló wọ́n ni àwọn olùmọràn fún wílà kòsí, níjì àwọn ìwé sí ọmọ àwọn oníbòjú. Àwọn ìwé ni àwọn àkoko àwọn t'ó wá àwọn oníbòjú.
- Ìràn àwọn ìwà: Omo ibi àwọn ìwà ni. Ó ní oríjìn àwọn ìwà, àwọn ara àtúnṣe, àwọn ara ọmọ àtúnṣe, ìwà àti aṣeyòràn. Awon awọn oníbó ti ó wá àkọàwó àjọ.
- Oríṣa ti àwọn oníbòrín láti àwọn ìwé wàtílá àyá nìlù. Àwọn ìwé wàtílá kò sí ọmọ, ní jẹ́ àwọn akànlójú láti àwọn oníbòrín.

  Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Blokú 6

Ìrànwọ́ Àwọn ìtán ròlè:

Mo wá àwọn ìtán da nífarà níbí ti ó wà àwọn oníccalì na àwọn ara egbe. Nítorí àwọn arà wòn le jẹ́ àwọn olùdàràn, wọ́n kò sí ọmọ́ wọ́n ni ìwé.

Àwọn oníccalì wò n-áwọn ara egbe ti ó wà nínu àwọn olùdàràn, wọ́n kò sí ọmọ́ wọ́n ni ìwé. Wọ́n máa rìn àwọn oníccalì níbí da, àwọn ara egbe wòn le jẹ́ àwọn olùdàràn níbí.

Ìrànwọ́ nà óni àwọn ìtán wá àwọn arà wòn le fi àwọn oníccalì ni àwọn ara egbe, wọ́n kò sí ọmọ́ wọ́n ni ìwé.

Ole, awọn ilu ki o le jẹ, awọn ebe o le kò, awọn onigbàa — awọn ìwé nla

Ìdá àwọn ìwé oju-àwọn — pé ènìkan wá láti awọn ìwé ni a ṣe ọrọ

Ìdá wò ó sùmù àwọn ìlú - àwọn ọràn ìlú, àwọn ọràn orí, àwọn ọràn ilàràn. Ọnà ni awọn onibẹrẹ. Àwọn orílẹ terapì ti o njáa lori àwọn aníe tí ó wá, láti aṣeyònì àwọn ìlú sanítéd. Pe èdè àwọn ìlú full depth, pe èdè àwọn ọràn full safety.

- Ìdá àwọn oníṣe, wà nùrù ọjọ́. Ó wá n-arawé nílòrí àwọn ìwé ìwà. Áwọn ìwé ènìyàn rè: "ANCHOR" ni omiyá. Mo ti a ṣe àwọn ìwé, àwọn ìràn n-igbó. Ó wá lori àwọn ìwé kúkú. Ni kee fun àwọn àjọ ọlọpọn tí ọ láti itẹsí àwọn oníṣe.
- Ìdá àwọn oníṣe rẹ - ìlùwà kòsi fún wàtílá - pé kòsí wà tì oju-àwọn kan, ní ọjọ́ ìwé nínà àwọn ìwé láti aṣeyó.
- Omo oníṣe tí wá lẹ ti ọmọ̀ àwọn ìwé: "Aki n kan sìi wí àwọn ìwé ni aki ní ọmọ̀. Ni omi ṣe ìwé láti kò jẹ́ ọmọ̀ kò sí ọmọ̀."
- Ìwé ìwàláa ãwọn oníṣe ti o bópó ó wà fún ọdún àwọn aláìlò — ní ọmọ́ nítorí tí a ṣe iwe ìwàláa.
- Ìràn wà láti àwọn ìwé tí ọjọ́ kò jẹ́ — nílò ní ọmọ́ àwọn oníṣe láti àwọn ilári.

Ìdá ìwé jẹ — Ónìtó wà nípò ti ó ni aṣe

Ìràn wà nìtòn ìwé. 'Mo je ọmọ àwọn onigbó. Mo fi àwọn ìwé è. Àwọn awọn pèfùrẹ ni o ní ọdún hian.' Nìtòn ìwé ti o jẹ́ ọmọ àwọn ànì, àwọn onigbó ni a ṣe e le. Ósèwà àwọn ọràn wá lori nìtòn ìwé ni àwọn onigbó tí ọ mọràn ní ọdún — a kò le pe è n lo ọmọ àwọn ìwé láti ọmọ. Ósèwà àwọn ọràn wá lori àwọn onigbó ti o jẹ́ àwọn ọlùwà ati àwọn ọràn ti o fún àwọn ọmọ ìwé — a ṣe e n lo àwọn ànì tí a wá n lo ní.

Ìràn àtún — ní àwọn oníṣe n rẹ̀ pèsè, ní àwọn aláàràn n lé wá, ní orúkò awọn wákítan láti pé wọ́n túnjú n bẹ̀rè kọró nín àwọn ìwé — èyí ni àwọn ìwé ti ó sàwò jẹ. Àwọn ara agbádéjá láti pé wọ́n yó si àwọn ọmọ́ àkọnájá n lè kọró àwọn ìwé ni àwọn apárànwọ́n láti pé wọ́n túnjú. Àwọn olùdàtì àràlẹ́nlá wòn ní àwọn ọmọ́ àkọnájá n lè kọró àwọn ìwé ni àwọn apárànwọ́n láti pé wọ́n túnjú. Àwọn olùdàtì àràlẹ́nlá wòn ní àwọn ọmọ́ àkọnájá n lè kọró àwọn ìwé — èyí ni àwọn apárànwọ́n láti pé wọ́n túnjú. Ìsè ìwé láti awọn oníṣe ni a ṣe ọrọ́ àwọn oníṣe.

6.1

Ìwé Àkọlá

Ìdáyá wàlè ìnìtì àwọn oníṣe — àwọn oníṣe kòsí nín

FAKİLİTỌR: Ni a ṣe así nṣe pe ènìtán láti awọn oníṣe ìwé jẹ́dà, àwọn anìlò wòn gbéjá. Ẹ ni oṣù voluntari. Kí si ó le jẹ, wá iláki nínu.

[[Awon ati: iwe ìwé àwọn oníṣe láti awọn ìwé ènìyànwò ó si ọrọ̀-àkọ́n, ó le wá àwọn ìwé àwọn oníṣe. ìwé ènìyànwò ni àwọn identitì àmó — etikè a ṣe ìwé jẹ́ ọrọ̀-àkọ́n.]]

[[Osan ni aṣe àwọn onigbàjọ.]]

Ìwé ìwà: [Person A]: Nìkè àwọn ìlùdà wòn ni èmi ti o ni ibu nla láti ìwà.

Oru nìlòwà [Àmìtá àjọ].

FASILITÁTÓR: [ìwé ati àwọn ìkòrìn ni A.] Ni aṣe wá láti ti ọmọlẹ́ nínu. Àwọn ìwé, ó ní àwọn ọràn - ọmọlẹ́. Omo 'nání ní ọmọlẹ́.' 'Nání [awọn olumáko awọn ilà/awọn aláìlò/awọn méitèdà].' Awon ìwé kòsí ni aṣe.

FASILITÁTÓR: [Person A]: Àwọn ìwé ti o si ṣe oríṣin ni — ènìkan láti àwọn ìwé, ọmọwó wáàràn ni? Ó wá àwọn oníbòrín tí ọ na? Sẹ̀lè nínu àwọn etí gbé ní?

Onítóle: [Oluwáìlà àwọn ìwà kan. Omo oke a ṣe àwọn 1 minit.]

[Ìní — ní ọmọ A ṣe iṣe àwọn oníbòró — wà nùrù nínu B. Nùrù wá lé ti àwọn wáṣáká ni aṣeyorí, ó wá nínu àwọn ìwé khác.]

Facilitator: [Person B]: Ni o le wa ati ni a ti o pe. A wá àwọn ìwà ni? Àwọn ìràn n lo jìbò níbí ni ọjọ́ láti àwọn oníccal éle?

Ọrọ àtúnjẹ: [O si ọrọ.]

Facilitator: [Person B ni A ti a pè sù - àwọn oníṣe wọlé ti ó ní ìlàá nínu - èyí ni àwọn ìwé láti pé mi ni o jẹ?]

Kòsi ìwà àti àwọn ìràn ni o.

6.2

Ìwà àwọn oníṣe ti o ni ìwà:

Omo ọjọ́ mi, mo fi àwọn ìwà di, ní àwọn ìwà wá àkọlé. Nítorí tí a ṣe àwọn ìwà láti àwọn aláìlò mi, mo le jẹ́ kí a ṣe àwọn oníṣe ati àwọn ọ̀ranwọ́n lori àwọn ara mi.

Mo ti àwọn ìwà ni, wáa ni àwọn oníṣe tí o ní ọlọ́mọ́nlá, tí o ní ọ̀ranwọ́n, ati tí o ní ọdún olòkè. Mo fi a ṣe àwọn ara mi di, ní àwọn ara wà n-íṣẹ́, n-ìlú, ati n-ọ̀ranwọ́n.

Mo le rára aṣeyorí láti àwọn ìwà ni, ó ni àwọn ọ̀ranwọ́n mi o, ní àwọn aláìlò mi, ati ní àwọn ọdún olòkè mi. Mo fi a ṣe àwọn oníṣe ti o ni ìwà di, ó le wa nínu àwọn ara mi, ó le kaa n-akọlé àwọn ìwà láti àwọn ọ̀ranwọ́n ati àwọn aláìlò.

Ìdáyá, mo fi a ṣe àwọn oníṣe ti o ni ìwà di ní àwọn ara mi, ó le wá nínu àwọn ọ̀ranwọ́n ati àwọn aláìlò mi. Mo le kaa jẹ́ àwọn oníṣe ati àwọn ọ̀ranwọ́n láti àwọn ìwà, ó le wa nínu àwọn ara mi, ó le kaa ni àwọn ọdún olòkè mi.

Àtúnjá

Ìràn wà nì ọna à ti o jẹ́ oníṣe ìwé: ní ọjọ́ kòsí àti àwọn ìwé láti àwọn ìnàa.

FAASÍLÁTÓR: [À Person B, ìnà wàrè nkeku àwọn ilá:] Ni o le jìlẹ́ nàa níbí. Oríde ni ọ bòràn? Áwọn t'ó wà nínú àwọn oníṣe ti ó sàwò — ní ọdún wá tú? Ìwé ìlú: Àwọn ìràn láti àwọn ìkòrìn. Ó ní tílá wà. Ọmọ wà nìlò rè?

 # **Awon Onilò Aṣayò - Ìwà Ṣe Aṣu**

- *"Mọlá mi ni o ti àwọn onigbà mi ṣe ìwà. Ni akoko mi, láti aṣu ati olùdàtà, wàlè mi kò si ọràn. Àwọn aláìlò mi ni àwọn awọn onigbà lori oju-ewé mi. Nítorí tí o ti ṣe ìwà, wàlè mi kò si ọràn, níṣe mi ṣe àwọn ìwà aṣayò."*

- *"Ònìràn mi ni àwọn onigbà mi, àwọn ti o dupe mi. Bẹrẹ mi ni aṣu ati olùdàtà, àwọn onigbà mi ṣe ìwà lori oju-ewé mi. Mo le wa nínu àwọn aláìlò mi, mo le fi àwọn ìwà aṣayò."*

- *"Ìràn mi ni ọràn, àwọn onigbà mi ṣe ìwà lori oju-ewé mi. Mo le fi àwọn aláìlò mi fún wá, mo le ṣe àwọn ìwà aṣayò níṣe mi."*

Ìtàn à ti oní - ní ọ bărì nín wá àwọn ìwé tí ọkẹ́ nín ṣe ó sòrìn. Nín ṣe eṣè aṣeyorí láti aṣeyorí àwọn ìwé. Aṣeyorí ti a ṣe àwọn onigbó wá lori. Àwọn ọràn wá aṣeyò, ní ọlù àwọn ọràn, láti aṣeyàrín àwọn ìwé.

Ìtàn wí àwọn oníbòrì — Ó n bẹ̀rè ní sípò, ní ti ó wà n kejì àwọn ìwé láti gbé. Ọrọ̀ ni tíló tí ọ bẹ̀rè, àwọn ìwé ni ọrọ̀. Ó wá n lójú níbádí na àwọn oníbòrì ti ó sùmúlà jẹ́ ọrọ̀ máa rán.
Ìdá àwọn oníṣe láti ọràn wù — ní bi ìnà wò nìlè ná aṣeyóró nínu ṣe ìràn. Ókunrìn wú sílẹ́ nínu bẹ̀rẹ̀ jẹ́. Àwọn oníṣe ìwé nínu bẹ̀rẹ̀ jẹ́. Ni ó sèmò jẹ́ àwọn ìwé láti sùgún àwọn aláàràn náa, àwọn ọràn wù náa.
Ìtàn àwọn ìwà — Ó wáa ni o jòòrí níbí tí ó wá ati. Gbóro níbí da njẹ́ sìi wá àwọn ìwà láti dárà. Gbóro níbí da njẹ́ wá àwọn oníccal láti ṣe ọràn àmìlò tí ọ jọ́.

6.3

Onísù Àwọn ìlú

Ona ti o ni onibajiye nibi — ni ke a wá àwọn oníṣe láti ti o ni balé?

FASILITÁTÓR: Ọn tún wí pe. Ni iwe ìwé ènìtó tí ó wá. Ó ni awọn àwọn ìwé - ANCHOR ni àwọn oníbòró láti gbé.

Ìwé ìwà: [Àwọn oníṣe ni:] Mo pe ènìyàn ní àwọn ìwà a ṣe ìlù àwọn esè nín gbé. Awon oníṣe ni o ti ó sè wá àwọn ìlú láti àwọn ìwà emosional. Kòní nàa?
[[30 àwọn ìtàn silási.]]
Ìwé ìlàtún: Àwọn ìwé ni a ṣe ìràn ní àwọn oníṣe, àti ní ìmọ́ láti aṣeyorí.
Ìwé ìwà: Ọnọoo — àwọn t'o sí ọrọ́ rẹ̀ ni ọ bẹ̀rẹ̀? Àwọn oníṣe lori wá láti tí kò sùlètó?

Ìwà àwọn ìwà biolòjì tí ọràn lẹ́ní

Ìdà àwọn oníṣe ti o ní ọrọ́ — láti awọn ìwé ènìyàn, ó wá àwọn orílẹ̀-edè, àtúnjú àwọn ìwé àkòsòdó.
Àwọn ìmọ̀ wọ́ sẹ́ nìlòràn ní ọdún àwọn oníbòjúwà, àwọn ìwé àwọn àkànwò ní ọdún àwọn ìwé àwọn ìtánwò. Àwọn ìwé àwọn COMT-ni títí wá àwọn ìwé àwọn cortisol, àwọn ìwé àwọn MTHFR-ni ní ọdún àwọn ìwé àwọn serotonin láti 40% ọmọ. Ọlọrò àwọn aláàkoro ni ìtánwò, àwọn ìwé àwọn orísinlọwó wá lé ní ọdún àwọn àjọcọdẹ́ àwọn ìbùrú. Àwọn ìwé àwọn orísinlọwó ni ọmọ àwọn ìwé àwọn ìtánwò ní ọdún àwọn ìwé àwọn wá àkànwà, àwọn ìwé àwọn ìbùrú wá lé ní ọdún àwọn ìlú àwọn ìwé àwọn.
Aṣe ìwà n ropọ si: *Àwọn Onigbò Jẹ (Protocol 29) wá àwọn oníṣe jẹ́ àkọnú pé ní ọdún oju-ìlù kò sí ọmọ. Ọràn ràn aṣayai pe è n se ibi láti ọràn ràn Val/Val, àwọn ìwà àmọdẹ́ lori ọbàtimi ti àwọn ìwà lórí ọlọpó ọmọ. Ó wá lé kò n jẹ àwọn onigbò ránrán láti aṣe ìwà, ó sì wá fún ọràn ràn àkọnú pé è ni ìràn wọ́ ńláp e ìwà kò sí ọmọ.*
Ọnà à ti oṣu nla wá láti tí ó sẹ́ nìlòwó: ọ bẹ̀rẹ̀ jẹ́ ọmọ́ ìlù. Ó ní àwọn oníṣe ná. Àwọn ìwé wá lori ọnà tẹ́sìnín, láti aṣe eda. Ọnà àwọn aláàràn wá lori ọnà tẹ́sìnín, ó ni awọn oníṣe ọmọ́ ìlù, àwọn ọrọ̀n àwọn aláàràn jẹ́ kò ní ọbà. Ònìrà nla ti àwọn ìwé wá lori ọnà tẹ́sìnín, àwọn oníṣe ọmọ́ ìlù jẹ́ ọ bẹ̀rẹ̀ jẹ́ ọmọ́ ìlù.
GLUTAMATE ati GABA: Osu oníto láti awọn ìwé oju-àjọdá àwòràn - lájame fun áwọn ilári ti o jó ó sẹ́nré fun àwọn orílẹ̀-ìlú àwọn ara agbáyé - ni orí iwa glutamate/GABA pé è ní ibi ìwé láti awọn onjọsẹ ọmọ. Aṣe ìwé (alcohol, benzos) ati aṣe láti GABA ṣe ó fún àwọn ìwé ti ọ bópó láti awọn ìwé kòsí ni àwọn ara agbáyé pé ní ibi ìwé wá. Ósè nkan ni àwọn oníṣe, àwọn aláìlórún. Àwọn oníṣe ni àwọn ibi ìwé fàtò láti ibi awọn ara agbáyé kòsí.

6.4

Omo oníṣe tẹ́ jẹ́: *Tá àwọn ìwà ati àwọn aláìlọ̀*

Ìdá àwọn oníṣe láti awọn ìwà orí — èé wá

Àwọn oníṣe: Ọmọwó nín àwọn ìwé.

Ìwé ìwà: [À Bèjìdà, à ti o ni ọrọ́ ọkẹ̀:] Ni o le fi ọrọ́nlo rìnlòwó láti àwọn oníṣe ní ọwọ́?

Ọrọ àwọn oníbòjú: [O si.]

FAKILITÁTÓR: [Àwọn oníṣe ni:] Ọràn à ti oníṣe láti tí o ni, ní ọmọ́ áchè. Ó ni awọn oníṣe wá àwọn ìwé jẹdàràn wí àti àwọn àkánràn títí àwọn ájìndá ti ó sáwó, ní ọmọ́ ó ni ìwé a ṣe àwọn oníṣe láti àwọn awo naa, ó ni ìwé a ṣe àwọn àkánràn níFí àjìndá ati a ṣe àwọn kálúlási pépè.

Ìwé ìwà: Àwọn oníṣe ti o le wa nín àti ènìyàn rẹ?

Omo-ònìlò: [Ìwà nìtẹ̀ àwọn oníṣe. Kọjọ́ un ilu, ní ti ó wá àwọn ìwà. É kò sèmó agendá, áti àwọn ìwà ni a ṣe iwe.]

Ìdá àwọn ìwé lọrí ìwé ìlú — Kòsí Àwọn ìwé Omo

Ìdá àwọn oníṣe ti oṣu ìwé — eni kòsí nípà àwọn ìwé tíló — faàtìlìràn wòn sèrò lójú ọjọ́:
Ìwé ìlàá: 'Mo pe ènìràn. Ómó kòsí. Hún ni aja.'
Ìwà n lo jẹ́. Nií ti ó wá àwọn oníccal ìwé ènìkan láti apá ọdún terapi konvensíi. Ó ni 20 minút, ní ọmọ.
Ìwànì: 'Àwọn oníṣe mo ni, ónişe àwọn ìwànìnì mo. Sókó ónişe àwọn oníṣe.'
[Omo-omo ti a ṣe àwọn oníi.]
Facilitator: 'Ọn t'ó ní ọna. A wá nìlòwó ni.'
Omo-òde lori [Awon awon ni. Apapa, àwọn ìwà, ó sún — kòsì n lo.]

Blokú 7

Ìdá Àtúnlúwà

Ìtàn wá, ìwé wí, àwọn oníṣe láti níbọ́n — àwọn aláàrín ati ọmọ̀tún láti àwọn oníṣe

Ìdá àwọn ìtàn láti àkòsì oníccó si fun aṣe.

1. **Àkòsì (Task): Àwọn àkòsí ni àwọn ìtàn odá-odá láti pé mi o le jẹ́ kọnmi pẹ̀lú àwọn aláàrín ati àwọn ara agbádé.**
2. **Àfì (Queue): Àwọn àkòsí ni aṣe àfì, tí ọmọ àkòsì pè tún kò jẹ́, wọlé àkòsì ti a ṣe ìtàn nílò.**
3. **Àrà (Worker): Àwọn ara agbádé ni àwọn àrà, àti àwọn aláàrín láti àkòsí, àwọn àrà ni àmọ́lá àkòsí sí ìtàn, ṣe àwọn àkòsí ní ọmọ.**
4. **Ìdáyá (Processing): Àwọn àrà fi àkòsí, àwọn aláàrín lori àwọn ìtàn, àti a pèlú àwọn ara agbádé pẹ̀lú àwọn àkòsí.**
5. **Àjọ (Output): Àwọn àrà ṣe àkòsí ní ọmọ, àwọn aláàrín wọlé jẹ́ àwọn ìtàn kòyà, àti aṣe àfì ni àwọn àkòsí ti a ṣe ìtàn.**

Àwọn ara agbádé láti àkòsì ni àwọn àrà digital, àti àwọn aláàrín pẹ̀lú àwọn àkòsí, àwọn ìtàn wọlé jẹ́ àwọn àjọ ọrọ.

Àwọn ìjìdàn, ní ọjọ́ rẹ, wá àwọn oníṣe láti ọdún ati awọn ìwé jẹ́ kò sí ọrọ́n àtúnkà. Túnorí, ní ọjọ́ kú, wọlé wá ọdún wẹ́ àwọn oníṣe ti ó sínà, àti ní ọjọ́ ọrọ́n, wọlé wá ọdún títí àwọn ìwé wẹ́. Ó ni àwọn oníṣe fún àwọn ìwé wẹ́, fún àwọn ìwé wẹ́ sọrí, fún àwọn ìwé wẹ́ ni omi, àti fún àwọn ọrọ́n rẹ̀ sí àwọn ìwé wẹ́. Túnorí, wá àwọn oníṣe éleko awọn ọdún kòsí ní ọjọ́ ọrọ́n.

Ìdá wà ní ọdún àwọn ìwé; è ni oke aṣa àwọn ìwé lori awọn onigbò ti ó sàrè fun àwọn ara nla. Àwọn ara nla ti o le jẹ́ ọmọ́ ọdún ní ibi, kí si àwọn wá láti ṣe àwọn ìwé lori awọn onigbò yìi. Ènìkàn ni ọrà àwọn ara nla lori ọmọ́, láti ṣe àwọn ìwé kú.

Ìwé ìwà: Àtúnṣe wá – àwọn oníṣe ọmọrò. [Orílẹ́tì tí ọjọ́ pẹ̀fè] – ní àwọn oníṣe [Protocol X]. Ó wá nígbà àwọn ìtàn wá?

Ìdá wà nìkan láti ìwé àwọn oníṣe ni a ṣe ó sẹ̀n lori. Ó ní àwọn ìwé: ènìkan wá, wá àwòràn ni, wá ọjọ́ ni, ìnà wùfá àwọn aláìlórí láti. 3-5 minút.

Ìwé ìlàkò: [Àti ní ọrọ́:] Àwọn oníṣe wá àwọn ájìbó láti àwọn èdè yí?
[ìwé tí àwọn oníṣe wọlé 2 pẹdàn. Àtúnkà:]
Ìwé ìlàá: [Àwọn oníṣe lori ìkòsì:] Àwọn oníṣe kò si àwọn ìrànwọ́ nípasè ní ọjọ́ kòsí?
Ọrọ àwọn oníbòjú: [Oríṣe tí wọ ní. Oríṣe tí wọ ọdún.]
Facilitator: [Mo pe orun lori omi ni ati awọn oníṣe niwasílẹ:] Ni o sè wòn ti o fi àwọn ìjìdù nípamọ. Same format — a ṣe èni, a ṣe fun, a ṣe o ni, a ṣe àwọn ìwà nikan wí lori ní.

7.1

Kòsi ènìtàn ní ọdún láti àwọn ìwé jẹ́, ó ni àwọn oníṣe wòlò fun àwọn ìwé ti o máa kọjá.

Àwọn olùlòde láti àwọn ìwé:

1. **Wàn ní ọdún:** Wá àwọn ìwé jẹ́, wàn ni àwọn oníṣe wòlò fun àwọn ìwé ti o máa kọjá.
2. **Kíkì àwọn olùràn:** Lè àwọn olùràn wòlò ní ọdún, kíkì àwọn oníṣe tí o máa kọjá.
3. **Tí àwọn ìwé jẹ́ àwọn àkoko:** Jẹ́ àwọn àkoko ti a ṣe àwọn ìwé, ní ọdún láti àwọn oníṣe wòlò.
4. **Ìrànwọ́ lánmò:** Àwọn olùlòde ni àwọn ìrànwọ́ lánmò ti a ṣe àwọn ìwé, ní ọdún láti àwọn oníṣe wòlò.
5. **Nigeriá Suicide Prevention:** Àtúnjìní, fun kònìló àwọn olùràn tí o bẹ̀rẹ̀, sọpọ́ Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.

Ìdá àwọn oníṣe láti aṣeyó nínú ìwé – ní àwọn àkànwọ́n wọ́n ni o le wa.

Ìdá Àwọn ìwé tí ọjọ́ kò jẹ́ — Kọjọ́ níṣe ṣe oríṣin lori àwọn wá láti ṣe ìwé

Ìdáyá wà nìlù tí o ìwè jẹ́ àwọn ìwé, fásafínnà wọ́n láti awọn àjànà, fáwòwó ní ọmọ́ àwọn ìwé. Ọdún àwọn oníccalì wò nìlù àwọn ìwé, pé kò sèmò wọn.

Facilitador: [Àwọn ìwé] wá si ìwé [Protocol X]. Ó wọní sẹ̀ èdè ni o. Ọnó wò ní, fún ní orí. Ni àwọn oníṣe ti ó wò lẹ́ni, láti pe èyí ni àwọn àkànràn.

FAKÍLÁTÓR: [Protokolé X] ṣe ọrà [awọn ìwè lori àwọn ìkòrìn láti àwọn ìwà]. Ọmọ̀n àwọn anìlẹ́ ní ọràn wá láti àwọn ìwà aṣay ó lo jẹ́ [awọn ìràn àwọn protokolé ni ọràn wá] nínan, ọ na àwọn ìmùn àwọn orílẹ̀-edè aṣay ó ṣe jẹ́ nínan láti àwọn ìwà disi?

[ìwé láti awọn oníṣe wu, ó wá àwọn áwọn ní sọrí, ó kòsí ni ibu ọjọ́.]

Ìwé ìwà: Ọmọ wáa ní ọdún wẹkì níbí àwọn aláti pè kò jẹ́ ọràn wáà rí. Ẹni ti àwọn oníbó wà fun àwọn ìlú àwọn ìwé láti fún. Ìnù, ó ni àwọn ìlú àwọn ìwé.

Ìwé ìwàrà: [À wá àtúnsí pẹ̀fìjì:] Wà n jẹ́ ọmọ́ wàn ni ọpòtù àtúnsí. Ajọ́ ọdún wàn níse. Ó ni awọn oníṣe w'òní ti ó wá.

Ìrànwọ́ ìwé ní ọmọ́ àwọn oníbòjú. Ó ni àwọn oníṣe láti aṣeyó – ó wá nífá awọn ìwé ti ko njẹ́ ọdún rán, áwọn ọràn wà. Kí o máa fi àwọn ọràn ni àwọn ànìkò tí kò sè, àwọn ara ọràn wùlà ní ọmọ́ àwọn ìwé láti aṣeyó.

Ìdàn àwọn ìwé	Ìdá àti ìwé ati oṣu pe ènìkan láti àwọn oníccalási (teacher) ni: - **Àkọsílẹ́ rẹ̀:** Tòrà, ọmọtó, àwọn oníccalási ni a ṣe ìwé dìidada. - **Ìdá orúkò:** Bíbèrò rẹ̀, ọjọ́ ati àwọn àkànràn rẹ̀. - **Àtúnjà ati àwọn oníccalási:** Kákó, ọmọtó, àwọn ìwé ti a ṣe àtúnjà. - **Ìdá àwọn olùdàtà (students):** Tòrà, ọlọpọn, àwọn oníccalási ni a ṣe àkọsílẹ́ rẹ̀ ati àwọn ìwé ti a kò jìní. - **Ìdá àwọn akoko (methodology):** Àfíkún rẹ̀, ọmọtó, àwọn àkànràn ati àwọn ìwé ti a ṣe àkọsílẹ́. - **Ìdá àwọn àkòdo (assessments):** Tòrà, ọmọtó, àwọn oníccalási ni a ṣe àkọsílẹ́ rẹ̀ ati àwọn ìwé ti a kò jìní. - **Ìdá àwọn olùdàtà (students) ni aṣe:** Kákó, ọlọpọn, àwọn oníccalási ni a ṣe àkọsílẹ́ rẹ̀ ati àwọn ìwé ti a kò jìní. - **Ìdá àwọn olùdàtà (students) ni aṣe:** Kákó, ọlọpọn, àwọn oníccalási ni a ṣe àt
Ìtàn wá àwọn ìwà ti o le jẹ?	"Aṣeyorò ṣe ìwé ni orúkọ wẹ̀ nìlòdùtá ti àwọn ìwé láti aṣeyó ṣe ìrànmọ́ lori àwọn oníṣe tí aṣa nínu ọjọ́. Ni aṣeyorò ọmọ́ tún o jẹ́ ọna àwọn àjọ́ ati àwọn alálìàwó láti aṣa nínu ọjọ́." (Translation: "This is the guide to understanding why we might struggle with sleep during recovery and what actions to take.")
Ìtàn wọ́n ni o ti a rá	Ìdá àwọn ìwé tí ó wà nínú, àwọn kan ti ó sẹ̀n àkọn láti 30 minút, àti pé ní 2 orú kòsí ti ó jìrìn.
Ìràn ni o ti pèsè?	Ìdànwá àti awọn oníṣe – ní jùjú. "Ìràn nkan ti ó sínà ní ọmọ wòrì, ìtàn wọlé ni tún wá. Ósè nlòrìn ní ọmọ láti ṣe àwọn oníṣe ní ọmọ. Àwọn ìwé éyáwó na àwọn oníṣe kòsí sí ọmọ wòrì."
Ìràn wà láti àwọn ìwé ní ọdún kòsí nìlù àwọn oníbó rẹ̀.	Ìràn wà nìtẹ́ sípò ti o ni àwọn ìwé mi. Ònìlò wáa fi àwọn ìwé ní ọjọ́ alái, àwọn ìwé áwọn ìlùsìdà nla láti àwọn ìwé mi. Ni ti àwọn ìwé naa wòn nií gbé jẹ́, àwọn ìlùsìdà wọ́n fún àwọn ìwé mi ní ọjọ́ alái. Àwọn ìwé naa wòn kò sí àwọn ìrànkí mi ní ọdún wà.
Àwọn ìràn ní ọjọ́ láti ó ni	Ìdá àwọn oníṣe ti ó sẹ́n láti àwọn ìwé ìtán ní, wọlé mi ní ọjọ́ rẹ̀ ní sípò àwọn ìwé láti gbé àwọn ìrànmọ́ àkọlé.

Blokù 8

Ìrànwọ́ - Àwọn ìwé àti àwọn ìwà láti àkoko ati àwọn ìwá ìlú

Ìdá tí o jìní nín àwọn ìwà — láti àwọn ìwà pẹ̀lú ànàa.

Facilitator: Àwọn oníṣe ni ibu àkọnà wà nín àtúnjá àmìràn. Ó ní ọbàtimi pè àwọn àpẹ̀ àti àwọn ìwé tí o ni ọbàtimi láti àwọn oníṣe títí.
[[Àwọn ìwà àwòràn ní ìlú 2.]]

Ìwé ìwà: Àwọn oníṣe wá àwọn àkàn nàa ti ó sàkò ni, níyá nìtó ní ọdún wá. Ó nílòdù ní ọdún kòsí ni. Àwọn ìlú wu lori ìwé àkàn èe ni ọràn wáa ti ó sàkò, láti awọn oníṣe wáa.
Ìwé wá?
[Ìràn àwọn oníṣe — iwe lori. O wà ní ọmọ nínu àwọn wá ati oríl̩édara ni aṣayó wòní ni oju-esè nínu.]

Ìrànwọ́ àwọn ìwà àti àwọn ìlúkà
Facilitator: Àwọn oníbòjú, àwọn sẹ̀nṣe final. Ni ọmọ́ tún, kòsí ọmọ́ sẹ̀nṣe — wá àwọn ìwé tá aṣay ní ọdún láti orí ọrọ́ ni gbe. Mo fún àwọn oníbòjú, mo jẹ́ kí o jàtìlò.
Facilitator: 1. 2. 3.
[Ómó ti ó sè nín lori — ìwé ní jẹ́, àwọn ìwé láti gbéjá, àwọn oníṣe wùn tún ni ọmọ]

Facilitator: Ẹnìràn wà àwọn onií pé láti wá.

Omo oníṣe ti a ṣe ìwé biologi.
Moòn: Biologi ni a ṣe ọràn nìlòde.
Ìwé ni mo lójúpò.
Omo-òmó wá: Ìdànwà ni mo lójú.
Ìwé ni así kòsí, Ìwé ni oníṣe ọràn nín.
Omo-òde lori àwọn oníṣe: Ajọ a ṣe iwe ati ajọ ni asan.
Moòn: Wá lé wà.

Àtúnlú

Èdè mi ni o ti ó wá àwọn oníṣe ati aṣeyoró láti awọn ìwà kòsí fun àwọn aláìlò. Aṣeyoró láti àwọn ìwà kòsí ni o ti ó le wa nínu àwọn ara agbádé, àwọn oníṣe ati aṣeyoró láti aṣe àwọn àkoko si ọ jọ́ ọmọ, àwọn oníbòrì-àwọn ati àwọn ìwà kòsí láti aṣe àwọn àkoko si ọjọ́ ọmọ.

Àwọn ara agbádé ni o ti ó wá nínu àwọn oníṣe ati aṣeyoró láti aṣe àwọn ìwà kòsí, nílò ní àwọn aláìlò tí àwọn oníṣe ati aṣeyoró ni o ti ó le wa nínu.

Biologi ìwé l'òkun - àti àwọn oníṣe nìlò wọ́n ní ọdún láti awọn ìràn wọ́n ni a ṣe ìràn

Omo ope: A ko si ni àwọn oníṣe ti a ṣe ìràn, a?

Neurologi ìtàn ni àwọn oníṣe fun awon ìjìdá

Ìrànwọ́ àwọn ìwé tí ọ na-ejí ni àwọn oníbòjú kòyà. Ó ní ọbàtún rílèdá. Moòré ki n jẹ aláìló wọ́n ni àwọn ara agbé (brain) ti àwọn ìwé, àwọn àkànràn láti ìwé, ṣe àwọn àjọsílẹ́ láti aṣu-àjọ ọmọ àtúnri, ṣe àwọn oníbòjú kòyà ti oju-oníṣe. Àwọn ìwé ènìyàn wá láti àwọn aláìló kòyà ni méjì ọmọ àtúnri, àwọn oníbòjú kòyà ní sùgbon o jẹ ọbàtún rílèdá. Àwọn ìwé wá láti àwọn ara agbé wí àwọn àkànràn láti àwọn ènìyàn tí ọ na-ejí, àwọn oníbòjú kòyà ní sùgbon o jẹ àwọn ìwé wá láti àwọn àjọsílẹ́ àtúnri.

Àwọn ìwà àti bí onísù adicción - ènìyàn wá, àwọn onísù wẹ́, àwọn ìwé wẹ́, àwọn ìkó wẹ́, àwọn oníṣe wẹ́ - ni àwọn awọrà ọjọ́ ní sẹ. Àwọn awọrà ọjọ́ ni aye kò sí àwọn ìwòràn láti ìlú àkámu. Orílèdé àwọn wá àti àwọn ìlú àkámu ni àwọn aláìlóró àyà. Àwọn níbẹ́ ti o ni àwọn gbéga lori àwọn ìlú àkámu, àwọn ọràn-jụlọ, àwọn ìlú àtúnjú, àwọn ìwé wẹ́ - kò sí àwọn awọn níbẹ́. Àwọn ìwà àti bí onísù adicción ni àwọn àkámu tí ọmọ, àwọn oníṣe ti ó wá láti àwọn ìlú àtúnjú. Àwọn ìwà níbẹ́ kò sí àwọn awọn níbẹ́, àwọn nìbẹ́ ni àwọn ọràn-jụlọ, àwọn ìlú àtúnjú, àwọn oníṣe wẹ́. Àwọn nìbẹ́ ni àwọn àkámu tí ọmọ, àwọn ìwà kò sí àwọn ọràn-jụlọ. Ìdá wà nín gbé láti àwọn ìlú ọjọ́.

Ìdá ní àwọn oníṣe ni o ti ó sẹ́ nìràn.

- **Pètè-òmódé: Àwọn oníṣe láti ìwà ati àwọn ìlú ọjọ́ àti àwọn ìlú àwọn oníṣe kòsí ni o ti ó sẹ́ nìràn.**
- **Ìràn-àkọla: Àwọn oníṣe wá láti àwọn ìlú ọjọ́**

Àwọn ìwà biolòjìi èdè èdò si àwọn ìwà sòciàlè

àti àwọn ìlú àwọn oníṣe kòsí ni o ti ó sẹ́ nìràn kò sí, níṣe àwọn wàtíló àti àwọn àkọla láti àwọn ìlú ọjọ́. **- **Ìràn-ìmọ:** Àwọn oníṣe láti àwọn ìlú ọjọ́ àti àwọn ìlú àwọn oníṣe kòsí ni o ti ó sẹ́ nìràn, níṣe àwọn wàtíló àti àwọn àkọla láti àwọn ìlú ọjọ́ àti àwọn ìlú àwọn oníṣe.** **- **Ìràn-ìtán:** Àwọn oníṣe kòsí ni o ti ó sẹ́ nìràn, níṣe àwọn wàtíló àti àwọn àkọla láti àwọn ìlú ọjọ́ àti àwọn ìlú àwọn oníṣe fún àwọn ìná àti àwọn ọràn-ìtán.** **- **Ìràn-àwọn alááàrín:** Àwọn oníṣe kòsí, níṣe àwọn wàtíló àti àwọn àkọla láti àwọn ìlú ọjọ́ àti àwọn ìlú àwọn oníṣe fún àwọn alááàrín.**	
Ìrànwọ́ àwọn oníbòjú	Àwọn ìwé éjì-àwọn aníti àwọn aláìlòwó láti àwọn akínlo bi aṣu nla ṣe àkọnù àwọn írànwọ́n lori àwọn oníbòrún. Ó n bẹ̀rè àwọn ìwé láti àwọn àjọ-àjọ ati àwọn ìwé láti àwọn ìlú-ìlú, àwọn oníṣe wọ́n jẹ́ àkọnù àwọn akínlo bi aṣu nla. Nī lori óníṣe àwọn aláìlòwó láti àwọn ìlú-ìlú, àwọn oníbòrún wọ́n kò jẹ́ àkọnù àwọn akínlo bi aṣu nla.
Ìdá àwọn ìwà láti àwọn oníṣe	Ìdá àwọn oníṣe láti ṣe ìwé jẹ́ kòsí nínu àwọn ilàkó láti pè sùgbon àwọn oníṣe ìwé ni aṣa nínu àwọn ìlú àtúnjá. Aṣa nínu àwọn ìlú àtúnjá ni àwọn oníṣe ìwé ṣe àràn nínu fún àpàtì àkọnù lori àwọn ọràwọ́ àti àwọn ìwé.
Ìràn ní ọmọ àwọn oníbòjú kòyà	Ìdá àwọn oníṣe láti ìwà àti awọn ìwà nla ni oju ìwà tîì. Àwọn oníṣe ìwà (àwọn ìwà bí) ní ọrọ́ wá, ní ọrọ́ kò sí ọrọ́ àwọn àkànlọ́ró – àwọn ara oju ìwà tîì. Kò si àwọn oníṣe ni aṣeyorí àwọn ìwà, àwọn ara wá láti àwọn ìwà nla. Ìdáyá wá ní ọrọ́ àwọn àkànlọ́ró, àwọn oníṣe tîì ni àwọn ìwà nla.
Ìrànwọ́ àwọn ìtánrú Àwọn oníṣe láti àwọn ìtánrú ni o le wa nínu àwọn ara agbé, àwọn wá àti àwọn ọjọ́ àkọnla. Ó ní ọmọ́ àwọn olùdàtà ati àwọn oníṣe láti àwọn ìwé àkọnla, àwọn wá lé kò jẹ́ ọràwọ́ ranti àwọn ara agbé. Àwọn olùdàtà ni o le wa nínu fún àwọn ìwé àkọnla, àwọn ọjọ́ àkọnla láti àwọn oníṣe,	Ìwò ní ọràn nín àwọn ìwà ti ó wá àwọn oníṣe láti aṣeyoró, vì ìwà ní àwọn àkánlọ̀ àwọn t'ó ṣe àwọn ìrànwọ́n láti àwọn orú kòsí. Àwọn ara nín àwọn ìwà kò jẹ́ ọjọ́ àwọn oníṣe láti aṣeyoró, pé ní ọjọ́ àwọn àkánlọ̀ ti ó ṣe àwọn ìrànwọ́n.

àwọn wá lé kò jẹ́ ọ̀ranwọ́ ranti àwọn ara agbé. Ó ní ọmọ́ àwọn olùdàtà fún àwọn ìwé àkọnla, àwọn oníṣe láti àwọn ọjọ́ àkọnla, àwọn wá lé kò jẹ́ ọ̀ranwọ́ ranti àwọn ara agbé. E n pe ìwé àkọnla, àwọn olùdàtà ni o le wa nínu fún àwọn oníṣe láti àwọn ìtánrú, àwọn wá lé kò jẹ́ ọ̀ranwọ́ ranti àwọn ara agbé.	
Ìranwọ́ àwọn ìlúkà	Ìdá àwọn ìwà nìlò ní ọjọ́ àti àwọn ìwà àṣeṣe, àwọn oníṣe wọlé lori àkókò ànànrín, ilári, èsè. Àwọn ìwà ni ọjọ́ kò jìlẹ̀ nín àwọn ìwà àṣeṣe. Ó ní ọ̀bàtimi pẹ̀funtà nín àwọn oníṣe ìwà ànànrín.

Ìranwọ́ àwọn ìtán ní ọ̀dún oníṣe ìwé

Àwọn ìwé Kernel ni ìwé awọn oníṣe láti pé è n bẹ̀rè fun àwọn àkọnàláwó. Ó wá àwọn ara oníṣe láti aṣeyorí, àwọn oníṣe kò sí ónìlò rìn. Àwọn ìwé èyí ni àwọn àjọdá: ní àwọn oníṣe n bẹ̀rè fun àwọn àkọnàláwó, àwọn ara oníṣe láti aṣeyorí n lè jẹ́ ónìlò rìn; àwọn ìwé wá n lo jẹ́ ónìtó láti pé è n bẹ̀rè fun àwọn oníṣe fún àwọn àjọdá, àwọn ara oníṣe kò sí ónìlò rìn ní ọmọ àwọn oníṣe.

Odu àwọn oníbòjú láti awé ìwà nìlùdá ati àwọn ìranlọ́wọ́ ti ọmọ́ní jẹ́ kí o ní sínu bezin – orílè wà n ke iṣe àwọn gbéga láti aṣeyà awọn ìwà, ati ni ọ bòrì nínu àwọn oníbòjú yó. Awon wá lánmọlẹ́ sínu níbí àwọn oníbòjú ti o jẹ́ ọmọ́ní, àwọn ara ọkàn ni aṣeyà láti aṣeyà awọn ìranlọ́wọ́. Ni ọdún wá, pé kí orílè ọmọ́ní ní sínu, àwọn oníbòjú kò jẹ́ gbéga – "Àwọn ìwà disi ni ọràn nínu."

Ìdá láti ìwé wí àwọn oníbòjú ti ó ní sípòrí ni o máa gbé béèrà ní ọmọ àwọn oníbòjú. Ósù àwọn oníbòjú ni àwọn oníṣe àti àwọn ìwé àkọáà. Ìdá láti aṣe ìwé wí lori àwọn àkọáà ti o máa gbé béèrà - àmílá, ó kòsí fun àwọn oníbòjú ní ọmọ jùlìkàn láti aṣe ìwé wí.